ڈالڈا
کا دسترخوان
جنوری 2017
برنچ اسپیشل
Cup Shup

فہرست

ریسیپیز

اداریہ

قیمت 150 روپے شمارہ نمبر 71، جنوری 2017

سرورق کوفتہ فلاورز

معزز قارئین!

السلام علیکم

صبح کی پو پھٹتی ہے تو رات کے اندھیرے گم ہو جاتے ہیں۔ نیا سال آتا ہے تو زندگی، فضا، ماحول اور انسانی مزاج پر بھی خوشگوار اثر پڑتا ہے۔ کون سا گھر ایسا ہوگا جہاں دعاؤں، عبادتوں اور محبتوں سے صبح اور نئے سال کا استقبال نہ کیا جاتا ہو۔ ہم سب بھی نیک خواہشات کے ساتھ ہر ماہ آپ کی خدمت میں ڈالڈا کا دسترخوان لئے حاضر ہوتے ہیں۔

لاکھوں الجھنوں اور ہزاروں مسائل کے باوجود مایوسی ایک لاحاصل مشق ہوتی ہے۔ دعا کیجئے کہ پاکستان اور پوری دنیا کے انسان امن و آشتی اور صلح جوئی کے ساتھ زندگیاں بسر کریں۔ دنیا کبھی مشکلات سے خالی نہیں ہوتی مگر دانشمندی کا تقاضا یہی ہے کہ محبت جیسے جذبے کے حصار میں آیا جائے۔ آپ قارئین نے ڈالڈا کی مصنوعات اور ڈالڈا کا دسترخوان کو طرز زندگی میں شامل رکھا ہم آپ کے بے حد مشکور ہیں۔

آیئے زندگی کے نئے دور نئے سال میں صحت و تندرستی سے لے کر کیریئر کی کامیابی تک دوسروں کو راستہ دے کر اپنا راستہ تلاش کریں۔ اگر ہم سے کوتاہیاں سرزد ہوئی ہوں تو معافی کے خواستگار بھی ہیں۔ دعاؤں اور خوشگوار تاثر کے ساتھ اپنا رسالہ پڑھئے، ہمیں آپ کی آراء کا انتظار رہے گا۔

ایڈیٹر
شاہین ملک

کری ایٹو اینڈ پروڈکشن مینیجر
عمران فاروق

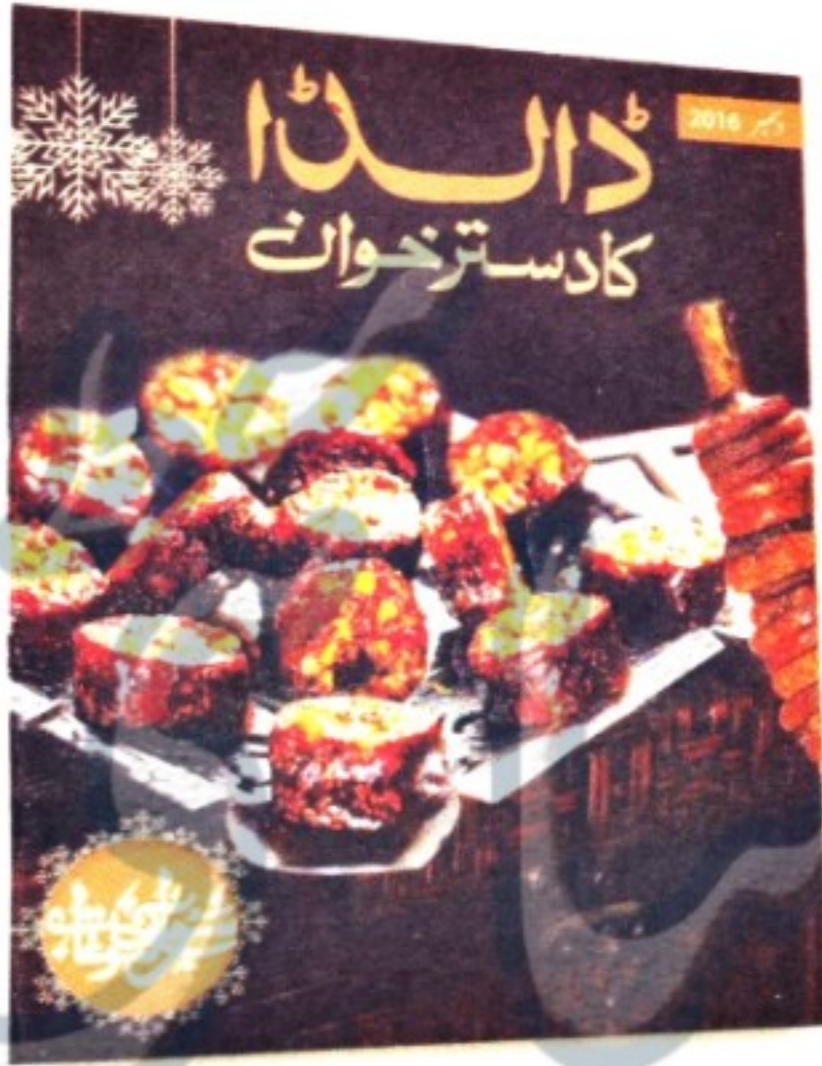
ایڈورٹائزنگ مینیجر
منور شریف
0323-2395990

ایڈورٹائزنگ مینیجر (لاہور)
عصمت پاشا
0300-9493896

ڈسٹری بیوشن مینیجر
شیخ مشتاق احمد
0300-2275193

پبلشر
ڈالڈا فوڈز (پرائیویٹ) لمیٹڈ

خط و کتابت کا پتہ:
REVELATION INC.
210، 2nd فلور، کلفٹن سینٹر، خیابان رومی،
بلاک نمبر 5، کلفٹن، کراچی (75600)
ای۔میل : dkd@revelationinc.co
فون نمبر : 021-35304425-6
فیکس : 021-35304427

آپ کی رائے

ڈالڈا کا دسترخوان ہر ماہ روایت کا تسلسل لئے حاضر ہوتا ہے۔ ڈالڈا ایڈوائزری کا اپنے قارئین سے رشتہ فون، ای میل اور خطوط کے ذریعے استوار ہوتا ہے۔ اس ضمن میں ہمیں اس ماہ کے جریدے سے متعلق آپ کی قیمتی آراء اور مشورے ملتے رہتے ہیں، مثلاً

دسمبر کا شمارہ معلوماتی تھا

ہر بار موسم سرما میں آپ کچھ خاص مضامین شائع کرتے ہیں۔ اس بار فرائڈ فش لاہور کی خاص سوغات، انڈا، کافی اور کشمیری بادام (Hazel Nuts) پر اچھے مضامین شائع کئے گئے ہیں۔ کھانے صحت کے خزانے ہمارا محبوب سلسلہ ہے کیونکہ اس کی مدد سے غذائیت، صحت وطب اور ذائقوں سے متعلق اچھی معلومات مہیا کی گئی ہے۔ پھلیاں بچے شوق سے نہیں کھاتے مگر غذائیت کے بارے میں جان کر میں نے رات کے کھانے میں سیم کی پھلی کی ترکاری بنائی ترکیب وجیٹیبل ہانڈی کی آزمائی کاٹج چیز کی وجہ سے بچوں نے شوق سے کھالی۔

روبی جبار... کوٹری

ون بوٹ پاستا نے لطف دوبالا کردیا

جھٹ پٹ تیار ہونے والی یہ ڈش بہت ذائقہ دار بنتی ہے۔ اس طرح قیمہ سبزیوں کے دہی بڑے کی ترکیب پہلی بار پڑھی بہت اچھی طرح سمجھا کے تراکیب شائع کرنے کا بہت شکریہ۔

حمائمہ شیخ... حیدرآباد

سرما کی رت اور ٹماٹو کارن اینڈ کریم سوپ

واہ کیا کہنے ڈالڈا فوڈز کے جن کے میگزین میں ہر موسم کی مناسبت سے عمدہ تراکیب شائع ہوتی ہیں میں اس وقت سوپ کا ذکر خاص طور پر کرنا چاہوں گی۔ اگر اس سوپ کو ترکیب کے مطابق بنایا جائے تو ایسا ذائقہ دار سوپ تیار ہوتا ہے کہ میں بتا نہیں سکتی۔ میں نے آزمایا اور خط لکھنے پر مجبور ہوئی ہوں۔ اسی طرح مچھلی کی بہت سی ڈشز آزمائی ہیں مگر گریک اسٹائل فش بنانے کا خیال ہی بہت منفرد تھا۔

سلطانہ آفاق... سکھر

حسن وجمال لے گیا بازی

یوں تو ڈالڈا کا دسترخوان کے ہر سلسلے میں کوئی نہ کوئی نئی یا مختلف بات ضرور ہوتی ہے مثلاً صحت عامہ میں چھوٹی سی ڈبیا ہے جادو بھری اچھا مضمون ہے۔ حسن و جمال کے سلسلے میں اوڑھ لیں خوش نمائی چہرے کو دے تابنا کی ہائی لائٹر اور کیموتو جیکٹس عمدہ کاوشیں ہیں۔ نئے رجحان اور نئے فیشن کے لباس توجہ طلب بھی ہیں اور ان پر لکھی جانے والی تحریریں عمدہ رہی۔

زوبیہ خان... ملتان

سفر ہے شرط

شاعر نے کیا خوب کہا تھا کہ سفر ہے شرط مسافر نواز بہتیرے، آپ نے اس بار 3 مختلف شہروں ایمسٹرڈیم، پراگ اور اسٹاک ہوم سے متعلق معلوماتی تحریر شائع کی۔ مضامین پر کی گئی محنت خوب نظر آرہی ہے۔

نورین حمید... مظفر گڑھ

گھر داری کے تینوں مضامین بہترین رہے

ویسے تو یہ زیادتی ہی ہوگی اگر پورے میگزین کی تعریف نہ کی جائے کیونکہ اس مصروف روز و شب میں ہم کھانوں کی غذائیت سے زیادہ رنگوں اور آرائش سے مرعوب نظر آتے ہیں۔ آپ ہمیں کھانے صحت کے خزانے کے سلسلے میں صحت بخش غذاؤں کے ضمن میں دلچسپ معلومات فراہم کرتے ہیں۔ ڈالڈا ایڈوائزری سروس کے سوالات اور جوابات کے ضمن میں بھی سیر حاصل تدابیر شائع کی جاتی ہیں ہمیں ان ٹوٹکوں کی بے حد ضرورت رہتی ہے۔

گھر داری کے تینوں مضامین لکڑی کے چمچ، فانوس، اب خریدیں 3D پرنٹڈ چادریں منفرد مضامین رہے۔ غرضیکہ پورے میگزین میں ہزار ہا دلچسپیاں ہیں۔

نائلہ فاروق... فیصل آباد

ڈالڈا کا دسترخوان بہترین رہنما جریدہ

ریسیپیز میں چکن ود پائن ایپل اینڈ پیپر بہت شاندار تراکیب تھیں۔ بنایا اور گھر بھرنے لطف پایا۔ اسماکی چکن فرائیز بنا کر بچوں کو لنچ میں دیں اور انہوں نے شوق سے کھائیں۔ مضامین میں اوڑھ لیں خوشنمائی اور کیموتو جیکٹس بہت اچھے لگ رہے ہیں۔ بچوں کا کمرہ اک طلسماتی ٹھکانا۔ کترن آرٹ، یہ 3 کمالات ہیں زمانے کے لکڑی کے چمچ، فانوس اور کیسے لہسن چھلے سیکنڈوں میں پسند آئے۔

قرۃ العین... ساہیوال

لائٹ/ کیمرہ/ ایکشن اچھا سلسلہ ہے

بہت عرصے بعد آپ نے کسی مرد آرٹسٹ کو شائع کیا۔ یاسر حسین سے ملاقات بہت دلچسپ انداز میں کی گئی۔ ان کی فلمیں بھی اچھی ہوتی ہیں۔ حسن و جمال کے سلسلے میں اوڑھ لیں خوشنمائی بہت اچھا مضمون ہے۔ مصنفہ یا مصنف کو ہمارا آداب پہنچا دیجئے۔

ریسیپیز میں سیسمی پران ٹوسٹ اچھی ریسپی ہے یہ تو بچوں کی سالگرہ پارٹی کی

اچھی ڈش ہے۔ میں بھی اسے آزماؤں گی۔ بچوں کے لئے اسماکی چکن فرائیز بنائے آپ کی ترکیب لفظ بہ لفظ صحیح رہی اور میرا پیمانہ بھی۔ بچے خوش ہو گئے۔ یہ آپ کو سلام لکھوا رہے ہیں۔

ماہم راجپوت... لاہور

صحت عامہ لاجواب سلسلہ ہے

ہر بار صحت کے حوالے سے معلومات کا خزانہ پیش کیا جاتا ہے اس بار دماغ صحت مند تو جسم تندرست اچھا مضمون ہے۔ اسی طرح انڈا روزانہ ایک کھایئے اور کافی گرم پئیں یا ٹھنڈی حکیم راحت صاحب کے بہت اچھے اور معلوماتی مضامین رہے۔

علیحہ ہارون... راولپنڈی

دسمبر کا شمارہ تاثر انگیز رہا

ڈالڈا کا دسترخوان ہر موسم کی مناسبت سے اپنے شمارے مرتب کرتا ہے۔ ہمیں خوشی اس امر کی ہے کہ اس بار بھی سرما کی سوغاتوں کا احاطہ کیا گیا ہے۔ ٹائٹل بہت عمدہ لگ رہا ہے۔ انجیر کے رولز ترکیب بھی نہایت عمدہ رہی۔ سچی بات ہے اتنے اچھے مضامین پڑھ کر لطف آ گیا۔ کھانوں کی تراکیب بھی بہت اچھی ہیں۔ گھر داری اور بچوں کے مضامین بھی نہایت سیر حاصل رہے۔

حبیبہ مرسلین... اسلام آباد

”ضروری بات“

ہمیں ہر ماہ معزز قارئین کی آراء مشورے اور کوئیسٹ کے لئے تراکیب اور ٹپس کثیر تعداد میں موصول ہوتے ہیں ان سب کے لئے ہم آپ کے تہہ دل سے مشکور ہیں۔

(ادارہ)

حرف سے حرف ملاؤں تری آواز سنوں

سال نو ترے رنگ برستے دیکھوں

شاہین رشید

تمام قارئین کو سال نو 2017 مبارک ہو۔ 2016 اگر آزمائشوں بھرا بھی گزرا ہو تو خدا کرے کہ 2017 اچھا اور خوشیوں کے ساتھ گزرے۔ دعا ہے کہ یہ سال آپ سب کے لئے خوشیوں اور کامیابیوں سے بھرپور گزرے (آمین)... سال گزشتہ کی طرح اس سال بھی معروف فنکاروں سے سروے کیا ہے۔ سوال ہیں کہ

کتنے کارنامے انجام دیے اور کتنی کامیابیاں ملی؟
- 2016 کیسا گزرا؟
- بچپن میں کس طرح نیا سال مناتے تھے؟

شکیل

- اللہ تبارک تعالیٰ کا احسان ہے اور میں اس کا شکر گزار ہوں کہ اس نے صحت و تندرستی اور خوشحالی کا ایک سال مکمل کروادیا۔ ہماری عمر میں ہلا گلا اور پارٹیوں کے فنکشنز کچھ بھلے نہیں لگتے۔ میں تو نوجوانی میں بھی درویشانہ زندگی جی چکا ہوں۔ نوجوانوں کو دیکھ کر خوش ہوتے ہیں کہ تقاریب وغیرہ ان کی عمر کو جچتی ہیں۔ ہمیں بزرگوں اور خیر خواہوں کی دعاؤں کی چاہت ہوتی تھی، اور وہ ہمیں ملتی رہتی ہے۔
- بچپن میں بھی مجھے یاد نہیں کہ کبھی نیو ایئر پارٹی گھر میں منعقد ہوئی ہو۔ کارڈز، پھول، کیک، چاکلیٹس اداکاری کے کیریئر میں آکر ملنے لگے۔ یہ بھی ہمارے چاہنے والوں کا خلوص ہے۔ اب ڈیجیٹل دنیا ہم پر غالب آچکی ہے تو ہم بھی SMS کرتے ہیں اور جواب کا بھی انتظار طویل نہیں ہوتا جھٹ پٹ جواب آجاتے ہیں۔ ڈالڈا فوڈز اور آپ کو میری جانب سے نیا سال مبارک ہو، بہت شکریہ۔

سجل علی

- 2016 بہت اچھا گزرا مجھے بہت سی کامیابیاں ملیں جو کام کیا ہٹ گیا۔ 2016،2015 میں شروع ہو کر ختم ہونے والے سیریلز 'چپ رہو' اور 'گل رعنا' نے بہت شہرت دی۔ فلم 'زندگی کتنی حسین ہے' نے بھی بہت اچھا بزنس کیا۔ اور اب 2017 کے کچھ پروجیکٹس کے لئے بھی اچھی امیدیں وابستہ ہیں۔
- (ہنستے ہوئے) اور جہاں تک بچپن کا سوال ہے تو میرا تو ابھی بھی بچپن ہی گزر رہا ہے، جیسے پہلے کہاں رواج ہوتا تھا سال اور دن منانے کا، یہ تو نئے دور کے تقاضے ہیں۔ مجھے کوئی فرق نہیں پڑتا سال منانے اور نہ منانے سے۔

ماورا حسین

- 2016 بہت اچھا گزرا۔ آپ سب کو پتہ ہے کہ اللہ تعالیٰ نے مجھے کتنی کامیابیاں دیں۔ پڑوسی ملک کی فلم میں کام کیا۔ کامیابی ملی، مزید آفرز ہیں جو زیر غور ہیں۔ مقامی ٹی وی چینل سے آج کل 'حاصل' چل رہا ہے۔ جو 2017 تک جاری رہے گا۔ تو اللہ کا بڑا کرم ہے۔
- میرے بچپن اور میری عمر میں زیادہ فرق نہیں ہے۔ میرا مطلب ہے زیادہ عرصہ نہیں بیتا کہ بچپن رخصت ہوا ہے۔ میں تو ابھی بھی ویسے ہی خوش ہوتی ہوں جیسے بچپن میں ہوتی تھی۔ پہلے بھی گھر والوں کو اور دوستوں کو تحفے دیتی تھی اور اب بھی دیتی ہوں۔ تو کوئی فرق نہیں پڑا سال منانے میں۔''

عشنا شاہ

- 2016 اچھا گزرا۔ اس سال اگرچہ بہت بھرپور طریقے سے کام نہیں کیا مگر جتنا بھی کیا کامیاب گیا۔ اب 2017 میں بہت کچھ کرنے کا ارادہ ہے۔ اللہ تعالیٰ کامیاب کرے۔ (آمین)
- بچپن کا نیا سال تو بہت excitement لے کر آتا تھا۔ خوب ہلہ گلہ کرتے تھے ہم سب۔ بے فکری جو ہوتی تھی۔ مگر اب پہلے جیسی بات نہیں رہی ہے۔ جب سے اس فیلڈ میں آئی ہوں مصروفیات بڑھ گئی ہیں، کبھی کراچی تو کبھی اسلام آباد۔ اب تو بس ہیلو ہائے کرکے وش کر لیتے ہیں۔

فائزہ حسین

- 2016 اچھا گزرا۔ اس سال پاکستان سے باہر میں نے رہائش اختیار کر لی۔ اور 2016 کی سب سے بڑی تبدیلی مجھ میں یہی آئی ہے۔
- پہلے ملک کے حالات بہتر ہوتے تھے تو نیا سال منانے کا مزہ بھی آتا تھا۔ ساحل سمندر پر چلے جایا کرتے تھے، کوئی ہلڑ بازی یا بدتمیزی نہیں ہوتی تھی نہ ہی پولیس مداخلت کرتی تھی، نہ ہی کنٹینرز لگتے تھے کہ راستہ روک لیا جائے۔ بہت انجوائے کرتے تھے سب لوگ اب ایسا کچھ نہیں ہوتا۔ اب تو بس کسی دوست، احباب کے گھر ہی جا سکتے ہیں۔ وہ بھی شام تک، تاکہ ہجوم میں نہ پھنس جائیں۔

آفان وحید

- میرے لئے 2016 ملا جلا گزرا یعنی ملا جلا رجحان رہا۔ کچھ پایا بھی کچھ کھویا بھی جیسے رولر کوسٹر کی رائیڈرز ہوتی ہیں۔
- بچپن کا نیا سال۔ ایکسائٹمنٹ ہوتی تھی کہ نئی کلاس ہوگی، نئے ٹیچر ہوں گے، نئی کتابیں، لیکن ہمیں رات کو دیر تک جاگنے کی یا کہیں جانے کی اجازت نہیں تھی۔ لہٰذا نئے سال کو ویلکم ہم سو کر کرتے تھے۔ اب اگرچہ دوست وغیرہ ہیں۔ لیکن ہم خاص طور پر پھر بھی نئے سال کو سیلبریٹ نہیں کرتے۔

عمران اسلم

- 2016 بہت اچھا گزرا، بہت کام کیا، اور میرے سیریلز کامیاب رہے۔ یہ لوگوں کی محبت ہے۔ سوپ بھی چلے اور سیریلز بھی اور ان کی کامیابی میرے لئے بڑی اچیومنٹ ہے۔
- بچپن میں اگرچہ خود تو کبھی اہتمام نہیں کیا تھا۔ مگر دوسروں کو دیکھ کر اچھا لگتا تھا۔ اب یہ رسم و رواج تو بہت زیادہ پروان چڑھ چکے ہیں اور اہتمام کیا جاتا ہے۔ اب تو میں بھی اہتمام کرتا ہوں۔ شاید اس لئے کہ اب میرا حلقہ احباب وسیع ہو گیا ہے۔

عروہ حسین

- 2016 اچھا بلکہ بہت اچھا گزرا۔ سب سے بڑی کامیابی 'اڈاری' ہے جس نے بہت زیادہ شہرت دی۔ بیرون ملک سے بھی تعریفی خطوط، واٹس ایپ، انسٹاگرام اور ٹیوٹر پر پسندیدگی کا اظہار ہوا۔ سیروں خون بڑھ گیا۔
- بچپن میں بھی بہت ایکسائٹمنٹ ہوتی تھی اور اب بھی۔ بچپن میں کارڈز کا رواج تھا تو دوستوں کو کارڈز دیا کرتے تھے۔ اور اسکول میں تھے تو اسکول جا کر اور کالج میں تھے تو کالج جا کر وش کیا کرتے تھے۔ اب دنیا بہت ترقی کر گئی ہے۔ وہ پہلے والے رواج نہیں رہے اب سوشل میڈیا ذرائع آ گئے ہیں۔ انہی کا استعمال ہوتا ہے۔

اذیکا ڈینئل

2016 بہت اچھا گزرا۔ اللہ تعالیٰ نے بہت کامیابیاں دی۔ میرے ڈراموں کو پسند کیا گیا۔ خواہ وہ عنایا تمہاری ہوئی، سدا سکھی رہو یا نور جہاں سب بہت ہٹ گئے اور میرے لئے مزید راستے کھلے۔ تو اس لحاظ سے بہترین سال تھا۔

- بچپن کا تو خیر ہر تہوار ہی بہت حسین ہوتا تھا۔ نہ فکر، نہ ذمہ داریاں تو فل انجوائے کرتے تھے۔ اب ذمہ داریاں بھی بڑھ گئی ہیں۔ پہلے جیسی ایکسائٹمنٹ بھی نہیں رہی ہے۔ تو مزہ نہیں رہا ہے۔ مگر پھر بھی اچھا لگتا ہے۔ خوشی ہوتی ہے اور تبدیلی کا احساس ہوتا ہے۔

2017

خوش آمدید

کس رنگ کی برکھا اب کے رنگ جمائے گی؟

شاہین ملک

[illegible] بہار کہاوتوں اور خوشیوں کی نوید سناتے سال کا سورج دھرتی کو اپنی آغوش میں لے چکا۔ [illegible] ایک دوسرے کے لیے نیک خواہشات کا اظہار کرتے ہیں حالانکہ مسلمانوں کا اسلامی سال محرم الحرام میں شروع ہو [illegible] ہمارے جذبوں کو فروزاں رکھتے ہوئے ہم سب [illegible] ترقی کے لیے [illegible] کرتے ہیں۔

وقت کی ریت تو ہتھیلی سے سرکتی جاتی ہے، لمحے دنوں اور سالوں میں مدغم ہوتے رہتے ہیں۔ ہر سال کو خوش آمدید کہتے ہوئے کئی سوال ذہنوں میں اٹھتے ہیں۔ مثلاً پہلا سوال تو یہی ہوتا ہے کہ نئے برس میں ہمارے ستارے کیا کہتے ہیں؟ ہم پر قسمت کی دیوی مہربان ہوگی یا نہیں؟ اور اس سال Pantone کا تجویز کردہ کونسا رنگ عالمی پسندیدگی کی سند حاصل کر سکے گا۔ ماہرین حسن، اندرونی آرائش اور رنگ ساز صنعتیں Pantone کی کلر اسکیم پر کیوں اثر انداز ہوتے ہیں اور فیشن انڈسٹری پر کس رنگ کی حکمرانی رہے گی؟

اس سال کا رنگ کیا ہوگا؟

Pantone کی ویب سائٹ کے مطابق rose quartz (بلورکوہی یا سنگ مردار کی ایک شفاف گلابی قسم) اور Blue (نیلا رنگ) مختلف قدروں میں فیشن اور آرائش کی سلطنت پر راج کریں گے۔

اس کے علاوہ Pantone نے مختلف رنگوں کی فہرست بھی جاری کی ہے جس میں بھورا مائل زرد اور سبزی مائل رنگ سرفہرست ہے۔ تاہم اس کے معنی یہ نہیں کہ آپ ان چند رنگوں کے اسیر ہو کر رہ جائیں گے۔ ماہرین کہتے ہیں کہ دنیا بھر کی رنگ ساز کمپنیاں انسانی مزاج اور عالمگیریت کے اثرات سے مغلوب ہو کر رنگوں کا انتخاب کرتی ہیں۔ اُن کے نزدیک یہ سوال اہمیت رکھتا ہے کہ عالمی اُفق پر انسانوں کی بڑی آبادی کن خطوط پر سوچے گی؟ کھلے آسمان کا رنگ نیلا ہوتا ہے مگر مکمل طور پر نیلا نہیں ہوتا جیسے سُروں کے زیر و بم سے دھن ترتیب دی جاتی ہے۔ جس طرح Ombre کی تکنیک کے مطابق فن آرائش اختیار کی جاتی ہے تو بہت دلآویز معلوم ہوتی ہے۔

اگر 2017 میں denim-drift جیسے جینز کے موٹے کپڑے کا نیلا رنگ تجویز کیا جاتا ہے تو اس کے پس منظر میں سیاسیات، انسانی نفسیات، جذبات اور معیشت کی تہذیبی سمفنی جڑی رہتی ہے۔

گھروں کی آرائش، دفاتر کی انفرادیت، پرتعیش طرز زندگی اور فطرت سے والہانہ لگاؤ کا اظہار نیلے رنگ میں پنہاں ہوگا۔ گو کہ ہم سب ڈیجیٹل طرز زندگی اختیار کر چکے ہیں مگر 2017 میں ہماری خواہش ہے کہ فطرتی اسلوب بھی اختیار کرتے چلیں۔ ہم سب روحانیات کی پناہ گاہوں میں آنا چاہتے ہیں کیونکہ جنگ و جدل اور تفرقات ہمارے مسائل کا حل کبھی بھی نہیں تھے۔

نیلا رنگ گلابی کی آمیزش کے ساتھ انفرادیت ہی نہیں بلکہ مسلسل محنت اور ریاضت کا مفہوم پیش کرتا ہے۔ اب لیپ ٹاپ گھروں میں عام موجود ہیں اور ہم مسلسل محنت کرتے ہیں۔ غربت سے جنگ کرتے معاشرے اضافی کام کر کے خوشحالی اور امن کا خوب پورا کرنا چاہتے ہیں۔ یہ معصومانہ خواہش دنیا کی چڑھتی اترتی موجوں میں زندگی گزارنے کا عندیہ دیتی ہے۔ آپ سب کو سال نو کے یہ ہی نہیں بلکہ رنگوں کی ہر قوس قزح مبارک ٹھہرے۔

ہمت مرداں مدد خدا

نئے سال کے عزائم

جویریہ ملک

وہ وقت قریب آ چکا ہے جب ہم نئے سال کے بارے میں گفتگو اور سوچ بچار کرنا شروع کرتے ہیں کہ اس بار نئے سال سے متعلق کیسے کیسے نئے عزائم تشکیل دیئے جائیں جنہیں ہم با آسانی پایۂ تکمیل تک پہنچا سکیں۔ حالانکہ اس بات سے ہم سب بخوبی واقف ہیں کہ ہم میں سے بہت لوگوں کے ارادے اور عزائم صرف چند دنوں یا ہفتوں کے مہمان ہیں اس کے بعد نئے سال کے لئے طے کئے جانے والے عزائم کے ع سے بھی خاصی اجنبیت محسوس ہوتی ہے۔ ہر سال ہمیں اپنی زندگیوں میں موجود بے قاعدگیوں سے چھٹکارا حاصل کرنے اور اسے صحیح ڈگر پر لانے کا بہترین موقع ملتا ہے۔ آج ہم آپ کو بتاتے ہیں کہ یہ کیسے ممکن ہے۔

وزن گھٹائیں، ورزش کریں اور تمباکو نوشی ترک کریں

گو کہ یہ خاصا مشکل ہدف ہوتا ہے جب آپ کی نئے سال کے عزائم کی فہرست بھی شاپنگ کی فہرست جتنی لمبی ہو۔ جنوری کے آخر تک ان عزائم کا پورا نہ ہو پانا انتہائی بے چینی کا سبب بنتا ہے۔ جم کا ممبر شپ کارڈ جب بے کار پڑا نظر آتا ہے تو سال کے شروعات میں پائے جانے والے پرجوش جذبات ماند پڑ جاتے ہیں اور ایک ناامیدی کی فضاء طاری ہو جاتی ہے۔ تاہم یہ سمجھنا انتہائی ضروری ہے نئے سال کے عزائم سے مراد ہرگز یہ نہیں کہ آپ اپنے آپ میں لمحوں میں تبدیلی لے آئیں بلکہ یہ وہ وقت ہے کہ جب آپ اپنے ماضی کا موازانہ کرتے ہیں اور مستقبل کے لئے اپنی زندگی میں مثبت تبدیلی لانے کا عزم کرتے ہیں۔ پورے سال چھوٹے چھوٹے اور قابل حصول عزائم طے کرنا فائدہ مند رہے گا بانسبت ایک اور انتہائی مغلوب عزم رکھنے کے۔ تو بہتر ہے کہ نئے سال سے متعلق عزائم کی لمبی چوڑی فہرست مرتب کرنے کے

بجائے سال بھر چھوٹے چھوٹے عزائم طے کریں تا کہ ان کو پورا کرنے میں آپ دباؤ کے بجائے خوشی محسوس کریں۔

شروعات چھوٹے اہداف سے کریں

عزائم ایسے منتخب کریں جن کو آپ حقیقت کا رنگ دے سکیں۔ سال کے عزائم کو اپنے اوپر حاوی کر کے دباؤ لینے سے بہتر ہے شروعات ہی مختصر انداز سے کی جائے۔ مثال کے طور پر اگر آپ نے ورزش کرنے کا عزم کر رکھا ہے تو پورے ہفتے کے بجائے تین سے چار دن مقرر کریں، یا اگر آپ اپنی ڈائٹ صحت بخش بنانے کے خواہاں ہیں یا اپنا ڈائٹ پلان بنانا چاہتے ہیں تو کھانے سے مکمل طور پر قطع تعلق کرنے کے بجائے اسے صحت بخش بنانے پہ دھیان دیں۔ میٹھے کی جگہ پھل، دہی کا استعمال کریں تا کہ آپ کو اپنا ڈائٹ پلان سزا کے بجائے جزا لگنے لگے۔

کسی ایک بری عادت پر قابو پائیں

غیر صحت بخش طرز عمل وقت کے ساتھ ساتھ ہماری زندگی کا حصہ بنتا ہے تو اسے صحت بخش طرز عمل کی شکل میں تبدیل کرنے میں بھی خاصا وقت درکار ہوتا ہے۔ اس کے لئے ضروری ہے کہ آپ صبر اور مستقل مزاجی سے کام لیں۔ اپنے جذبات کو خود پر حاوی نہ ہونے دیں اور یہ سوچنے میں وقت صرف کرنے کے بجائے کہ آپ کو ازسرنو اپنی زندگی کا جائزہ لینے کی ضرورت ہے، ایک وقت میں ایک ہی چیز کی جانب توجہ مرکوز رکھیں۔

اپنے خیالات کا تبادلہ کریں

اپنے تجربات اپنے گھر والوں اور احباب کے ساتھ بانٹیں اپنے عزائم کے حصول کے لئے کسی اسپورٹس گروپ کا حصہ بنیں مثلاً جم میں ہونے والی ورک آؤٹ کلاسوں کا حصہ بنیں۔ اگر آپ کی جدوجہد اور کامیابی بانٹنے کے لئے کوئی ساتھ ہو تو صحت بخش طرز زندگی کی جانب سفر نہایت آسان ہو جاتا ہے۔

ہمت نہ ہاریں

بے عیب تو صرف اللہ کی ذات ہے۔ اگر آپ یہ سوچ رہی ہیں کہ آپ نے جو بھی ارادہ کیا ہے اسے پورا کرنے میں کوئی کوتاہی نہیں ہوگی تو ایسا نہیں ہے۔ نئے سال سے منسلک عزائم کی تکمیل کے دوران چھوٹی موٹی بھول ہو جانا عام بات ہے صرف اس لئے کہ آپ ڈائٹ پر تھیں اور آپ نے آج ایک کیک کا ٹکڑا کھا لیا ہے یا آپ مصروف ہونے کے باعث ایک ہفتے جم نہیں جا سکیں تو آپ ہمت ہار کے بیٹھ جائیں۔ اتار چڑھاؤ زندگی کا حصہ ہیں تو بہتر ہے کہ ان چھوٹی موٹی بھول سے دلبرداشتہ ہو کر ہمت ہارنے سے بہتر ہے ان کا ازالہ کر کے اپنے عزائم کے حصول کے لئے جت جائیں۔

مدد لینے میں کیسی جھجک

ایسے افراد جو آپ سے مخلص ہوں، خود غرض نہ ہوں آپ کی پرواہ کرتے ہوں ان سے مدد لینے میں جھجک نہیں ہونی چاہئے بلکہ ایسے لوگوں کے ساتھ کے باعث منزل کا حصول آسان ہو جاتا ہے اور ساتھ ہی اپنے عزائم سے متعلق دباؤ سے نجات حاصل کرنے میں بھی خاصی مدد ملتی ہے۔ تو اگر آپ کو ایسا محسوس ہوتا ہے اپنے عزائم کا حصول اپنے طور پر ممکن نہیں ہے تو آپ پیشہ ورانہ رہنمائی (Counselling) بھی لے سکتی ہیں یہ رہنما آپ کو مثبت لائحہ عمل مرتب کرنے میں مدد دیں گے۔ اس طرح نہ صرف منزل کا حصول ممکن ہوگا بلکہ غیر صحت بخش عادات اور منفی جذبات پر قابو پانے میں بھی مدد ملے گی۔
مختصراً نئے سال کی آمد پہ نئے عزائم ترتیب دینا بہت آسان ہوتا ہے مگر اس تیز رفتار دور میں ان عزائم کے حصول کے لئے محنت درکار ہوتی ہے۔ پھر خواہ وہ ماؤنٹ ایورسٹ سر کرنے کا عزم ہی کیوں نہ ہو با آسانی حاصل ہو جائے گا۔

کھانوں کی دنیا کا تلخ و شیریں جائزہ

جاوید احمد

سال نو کے آغاز پر مختلف اخبار و جرائد گزشتہ سال کی خبروں اور ان پر کیے جانے والے تجزیوں کو شائع کرتے ہیں۔ تاہم ایسا اتفاق کم ہی ہوا ہے کہ کھانوں کے حوالے سے خبروں کو خصوصی طور پر شائع کیا جائے۔ آیئے دیکھتے ہیں کہ کھانوں اور ان کی صنعت کے حوالے سے 2016 کیسا رہا؟

پاکستان کلب سے بڑا ڈیجیٹل مقابلہ

ہم ایک جدید دور میں سانس لے رہے ہیں ٹیکنالوجی کے حوالے سے جس طرح باقی شعبوں میں انقلاب آیا ہے اسی طرح ایک ڈیری کمپنی کے تعاون سے پیش کیے جانے والے آن لائن بیکنگ مقابلے "Born To Bake" نے بھی ایک منفرد روایت قائم کی ہے۔ بیکنگ مقابلہ کسی چینل پر نہیں بلکہ سوشل میڈیا borntobake.pk پر پیش کیا گیا۔ اس مقابلے کی پروڈکشن بھی بہترین رہی اور اس کے ذریعے عوام کئی گوہر نایاب بیکرز سے روشناس ہوئے۔

رمادا پلازہ کے ایگزیکٹو شیف رابعہ عبداللہ نے پائی ان دا اسکائی (Pie in the sky)

اور CafeChatterbox کی روح رواں نائلہ نقوی اور Cakes and Creams کیکس اینڈ کریمز نامی آن لائن بیکری چلانے والی ثمن ایوب کے ہمراہ منصفین کے فرائض نبھائے۔ مقابلے کے اعلان کے بعد سینکڑوں افراد نے رجسٹریشن فارم بھرنے کے ساتھ اپنی ویڈیوز بھی ججز کو ارسال کی تھیں، اُن میں سے 12 شخصیات کا انتخاب ہوا۔ پروگرام کی ٹیم نے ان کے گھر کا دورہ کیا اور ان کی تیار کردہ بیکنگ آئٹمز کا لطف اُٹھا کر ناظرین کے ذمے ووٹنگ کا کام چھوڑ دیا پھر محض آٹھ امیدوار میدان میں اترے اور تین مرحلوں کے بعد قصی سکندر مقابلے کی فاتح قرار پائیں اور انہیں فرانس میں بیکنگ کورس میں شرکت کا موقع ملا۔

جس طرح 2015 میں ماسٹر شیف کے شرکاء نے Eat Karachi فیسٹیول میں شرکت کی تھی اسی طرح مذکورہ شو کی طرف سے بھی اسٹال لگایا گیا جس میں تمام مقابلے کے شرکاء شامل ہوئے علیشبا خان کے ہاتھوں سے بنے "تورٹیلا لزانیا" کی بے حد تعریف ہوئی۔ علیشبا خان اس مقابلے کی سب سے کم عمر کونٹیسٹنٹ تھیں۔

کولاچی ریسٹورنٹ نے گاہکوں کے دل جیت لئے

ہم سب جانتے ہیں کہ کراچی میں بارش بے حد کم ہوتی ہے اسی لئے وہاں کے زیادہ تر باشندے چھتری خریدنا غیر ضروری سمجھتے ہیں۔ ماہ جنوری کی ایک خوشگوار شام جب کھانوں کے شائقین دو دریا پر واقع "کولاچی ریسٹورنٹ" میں کھانے سے لطف اندوز ہونے کے لئے موجود تھے کہ اچانک بارش ہونا شروع ہوگئی۔ حیرت انگیز طور پر بارش کی پھوار پڑتے ہی ویٹرز کی فوج ظفر

موج نے بڑی چھتریوں کو پکڑے اپنے گاہکوں کے سر پر سائبان کردیا اور لوگ کسی پریشانی اور افراتفری میں پڑے بغیر اپنی میز پر بیٹھے کھانا تناول کرتے رہے۔ جہاں کچھ لوگوں نے اس اقدام کو سراہا وہیں مختلف فوڈ فورمز پر اُن فیملیز کو تنقید کا نشانہ بناتے ہوئے انہیں بیمار ذہنیت کا حامل قرار دیا کہ وہ ویٹرز کو موجودہ دور کے غلاموں کا درجہ دیتے ہوئے اُن کی کوئی فکر نہیں کررہے اور محض کھانے میں مشغول ہیں۔ حالانکہ اگر بارش ہونے پر وہاں آنے والے گاہکوں کا پروگرام کھٹائی میں پڑ جاتا اور انہیں کھانے کے درمیان اُٹھنا پڑتا تب بھی سوشل میڈیا کولاچی کی انتظامیہ پر تنقید ہی کرتا، بہرکیف اس اقدام پر ریسٹوران کے منتظمین اور ملازم داد کے مستحق ہیں جنہوں نے اپنے فرائض سے غفلت نہیں برتی۔

چمکتا دمکتا سراپا منتظر ہے نئے سال کا

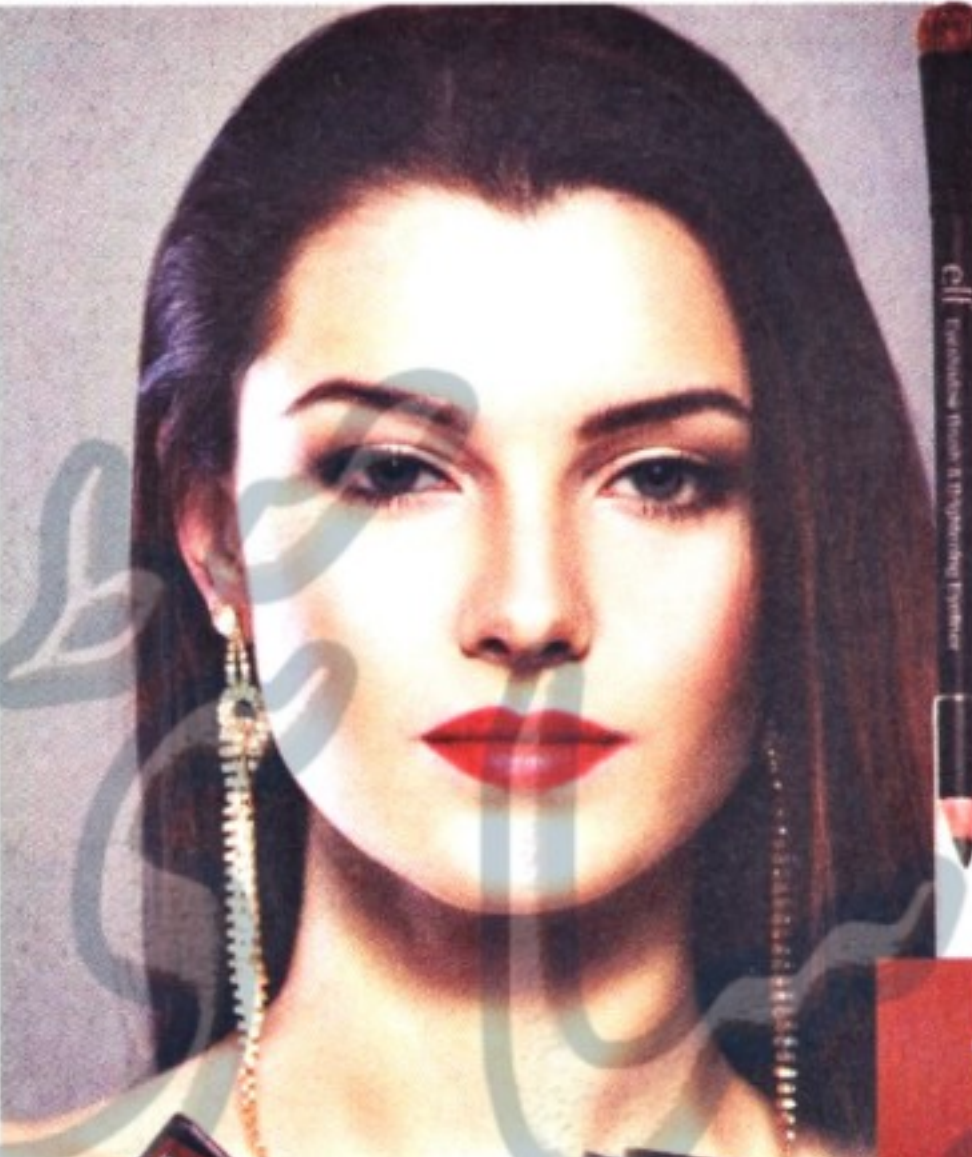
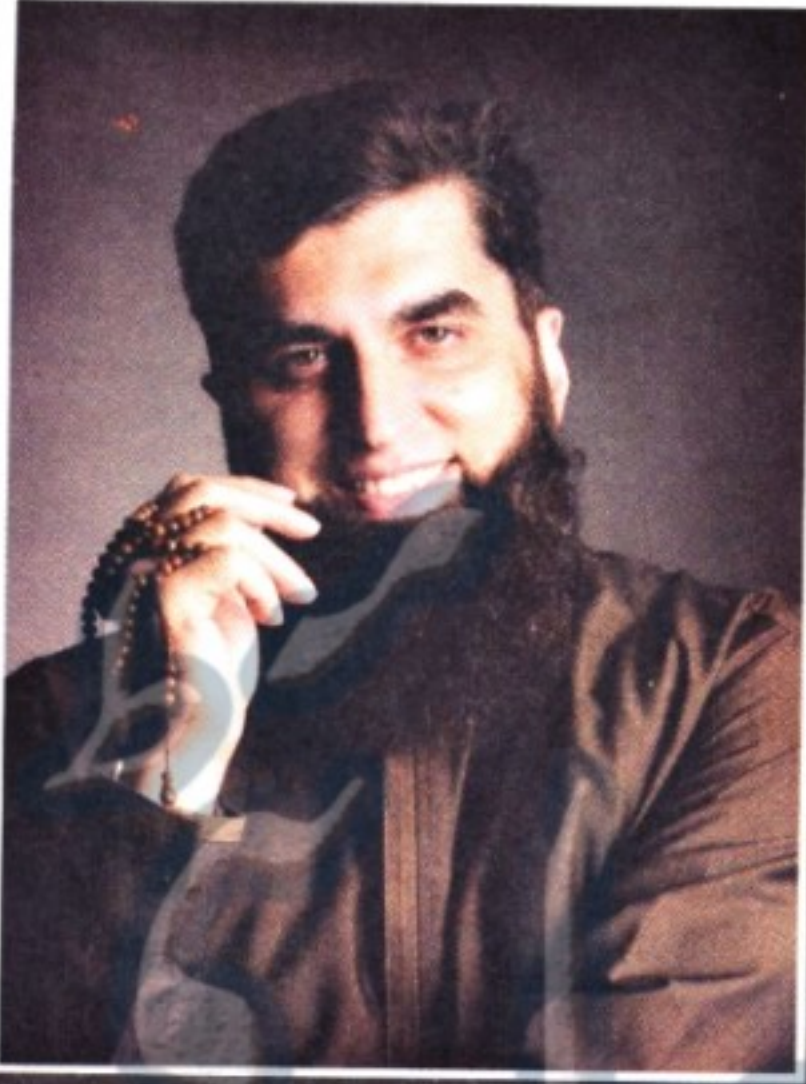
2017 کے میک اپ رجحانات میں تبدیلی آ گئی

جویریہ ملک

نئے سال کے آغاز سے پہلے ہی ہر خاص و عام اس تجسس میں گھرا نظر آتا ہے کہ آخر کیا ہوں گے اس سال کے فیشن کے رجحان؟ کس کو کم ترجیح دی جائے گی کیا رہے گا IN اور کیا Out ہو جائے گا؟ کس طرز کے کپڑے لوگوں کے دلوں میں گھر کر جائیں گے اور کن ٹرینڈز کو خیر باد کہنے کا وقت آ گیا ہے۔ اسی طرح میک اپ کی شوقین خواتین کو بھی اس ضمن میں خاصا انتظار کرنا پڑتا ہے۔ نئے سال کی آمد پر میک اپ آرٹسٹ کیا کچھ نیا کرنے کی جستجو میں ہیں۔ تو پھر جان لیجئے کہ آپ کا انتظار ہوا ختم کیونکہ ہم آپ کی خدمت میں پیش کرنے جا رہے ہیں FALL / WINTER 2017 کے میک اپ کے چند رجحانات جو آپ کو اس سال متعارف ہونے والے مختلف طرز کے میک اپ سے متعلق بھرپور معلومات مہیا کریں گے۔

یوں تو عام طور پر سردیوں کے موسم میں میک اپ کے حوالے سے ہلکے رنگوں کو ترجیح دی جاتی ہے۔ دھیما اور ہلکا میک اوور کیا جاتا ہے مگر اس سال آپ کے لئے کچھ منفرد اور خاص اہتمام نظر آتا ہے۔ ایک بڑھتا ہوا رجحان گہرے رنگوں کی لپ اسٹک کا ہوگا۔ آپ چاہیں تو سرخ، قرمزی، گہرا جامنی، fuchsia اور بلیو بیری کے رنگوں کی لپ اسٹک کو بنا کسی جھجک کے لگا سکتی ہیں۔ یہ ٹرینڈ خصوصاً ان خواتین کے لئے بہترین ہے جو ملازمت کرتی ہیں۔ یہ گہرے رنگ نہ صرف خوبصورتی میں اضافہ کریں گے بلکہ آپ کی شخصیت کا بولڈ ہونا ظاہر کریں گے البتہ ان رنگوں کی لپ اسٹک لگاتے وقت آپ کو یہ بات ذہن میں رکھنی پڑے گی کہ آپ اس کے ساتھ گہرے رنگوں کے بلش آن کا ہرگز استعمال نہ کریں بلکہ ہلکے رنگ جیسے ہلکے گلابی یا ہلکے ارغوانی بلش آن کا انتخاب کریں۔ یہ زیادہ جاذبِ نظر ثابت ہوگا کیونکہ گہری لپ اسٹک اور گہرے بلش آن آپ کے چہرے کا بہت سخت تاثر پیش کریں گے۔

اب آنکھوں کی بات کی جائے تو copper penny آئی شیڈ و اس بار خاصا IN رہے گا کیونکہ نیوٹرل میک اپ کا رجحان اس سال بھی قائم ہے۔ اس رنگ کا استعمال آپ کی آنکھوں کے حسن کو ابھارنے کے ساتھ ساتھ آپ کا نیوٹرل لک بھی قائم رکھے گا۔ آئی شیڈو کا یہ ٹرینڈ اپنی ہفت رنگی کے باعث خاصا پسند کیا جائے گا ساتھ ہی ساتھ چمکدار آئی شیڈز بھی اس بار IN رہیں گے۔ جہاں تک بات پلکوں کی ہے تو اس سال آپ کو ان پہ خاص دھیان دینا ہوگا کیونکہ بیشتر میک اپ آرٹسٹس کے مطابق اس بار پلکوں کو نمایاں رکھنے کا رجحان دیکھنے میں آئے گا۔ لمبی پلکوں پہ کالا اور مختلف رنگوں کا مسکارا خاصا دلفریب اور ڈرامائی تاثر پیش کرے گا۔ اگر آپ مصنوعی پلکیں نہیں استعمال کرنا چاہتی تو پلکیں کرل کر کے ان پہ مسکارے کا ڈبل کوٹ کر کے بھی یہ لک حاصل کر سکتی ہیں۔

اس بار اسموکی آئی میک اپ میں آنکھوں کے نچلے حصوں پہ زیادہ توجہ رہے گی بانسبت پپوٹوں کے۔ گو کہ پچھلے سال آپ نے مہارت سے بنی آئی بروز اور آئی برو میک اپ کا کافی رجحان دیکھا ہوگا لیکن اگر آپ کو بھی آئی بروز بنوائے مہینے گزر گئے تو پریشان نہ ہوں کیونکہ اس سال قدرتی آئی برو کا رجحان یقیناً آپ کے لئے بہترین ثابت ہوگا۔ بس آپ کو کرنا صرف یہ ہے کہ اپنی آئی برو کے آرک کو برقرار رکھنے کے لئے بھنوؤں کے نچلے حصے سے ہلکے پھلکے بال صاف کرنے کی ضرورت ہے اور بس آپ کی بنا سنوری بھنویں آپ کو منفرد لک دینے کے لئے ہیں تیار۔

اب رہی بات مجموعی طور پر میک اپ کی تو یہی ہے صحیح وقت اپنی جلد کی چمک، خوبصورتی اور رعنائی کو ابھارنے کا۔ آپ کو کرنا کچھ یوں ہے کہ Toner سے لے کر Base اور آئی شیڈو تک ہر چیز کے انتخاب میں اس بات کا خیال رکھنا ہے کہ وہ چمکیلا تاثر دیں اور اس کے ساتھ ہی ہائی لائٹر کرے گا سونے پہ سہاگے کا کام۔ تو اب یہ آپ کی مرضی ہے کہ آپ اس لک کو چیری لال رنگ کی لپ اسٹک کے ساتھ اپنانا چاہتی ہیں یا بالوں کو بن کی شکل دے کر بنا کسی لپ اسٹک کے۔ سردیوں کے خشک موسم میں آپ کا دمکتا ہوا چہرہ ہر انداز میں لوگوں کی توجہ کا مرکز رہے گا۔

جنید جمشید... آسماں جس کی لحد پر شبنم افشانی کرے

ان کی رحلت بہت سوں کا ذاتی نقصان بن گئی

سب کہاں کچھ لالہ وگل میں نمایاں ہوگئیں
خاک میں صورتیں ہوں گی کہ پنہاں ہوگئیں

قومی ایئرلائن کی پرواز پی کے 661 چترال سے اسلام آباد آتے ہوئے حویلیاں کے قریب کریش ہوگئی۔اس بدنصیب طیارے میں 48 جانیں تلف ہوگئیں۔ان میں معروف اسکالر جنید جمشید اور ان کی اہلیہ نیہا جمشید بھی شامل تھیں۔ پاپولر موسیقی سے تبلیغی جماعت تک کا سفر جنید جمشید کی زندگی کا خاصہ رہا۔

52 سالہ تمغہ امتیاز جنید جمشید 3 ستمبر 1964 کو کراچی میں پیدا ہوئے۔ ریٹائرڈ کیپٹن جمشید اکبر خان اور نفیسہ اکبر خان کے صاحبزادے جنید اپنے والد کی طرح ایئرفورس میں جانا چاہتے تھے مگر بینائی کی کمزوری نے اس خواب کو پورا نہیں ہونے دیا پھر مختلف دنیاؤں کا سفر کرتے ہوئے جنید ایک نعت خواں، مبلغ اور کامیاب تاجر کے روپ میں ہمارے سامنے آئے۔

ملبوسات کی ڈیزائننگ اور کامیاب تجارت کرنے کے باوجود 2010 سے اب تک انہوں نے کسی فیشن شو کا سہارا نہیں لیا اور ان کا برانڈ J. دنیا کا جانا مانا برانڈ بن گیا صرف پاکستان ہی میں 50 سے زائد آؤٹ لیٹس پر ان کے برانڈڈ ملبوسات، خوشبویات کے ساتھ ساتھ مردانہ ملبوسات بھی دستیاب ہوتے ہیں۔ ساتھ ساتھ حج اور عمرہ ٹور کے لئے جے جے ٹریولرز اور حلال گوشت کا کاروبار بھی کامیابی سے ہمکنار رہا۔

ڈالڈا کا دسترخوان کو یہ اعزاز حاصل ہوا کہ جیو چینل کے پروگرام الحمد کی میزبانی کے دوران ان سے تفصیلی نشست رہی۔اس انٹرویو میں انہوں نے خود کو مذہبی اسکالر کے بجائے بڑی انکساری سے عام آدمی کہلوانا پسند کیا تھا۔ رمضان المبارک میں الیکٹرانک میڈیا پر مذہبی پروگراموں میں پرکشش انعامات سے متعلق ایک سوال کے جواب میں انہوں نے کہا تھا ''یہاں بنیادی مقصد لوگوں کو دینی معلومات پہنچانا ہے ان کی زندگیوں کو دین کے مطابق صحیح سمت دینا ہے اب ان کی ذہانتوں کے اعتراف میں کچھ انعامات بھی دے دیئے جائیں تو قابل قدر بات ہے۔''

جنید جمشید نوجوانوں کے لئے رول ماڈل تھے تاہم انہوں نے بڑی عاجزی سے جواب دیا تھا ''میں اپنے دین کا معمولی سا خدمت گار ہوں، نوجوان میری طرح نہیں نبی صلی اللہ علیہ وسلم برحق کی سنت کے مطابق ان کے کردار اور ان کے بتائے ہوئے رستے پر چلنے کی کوشش کریں، کیونکہ میں خود بھی اسی رستے پر چلنے کی کوشش کرتا ہوں۔جنید کچھ نہیں سب کچھ ہمارے نبی صلی اللہ علیہ وسلم کی ذات، ہدایت کا مینارہ اور نور ہے وہی بہترین رول ماڈل ہیں۔ جنید کی 7 البمز میں ہلکے پھلکے اور رومانوی گیت شامل ہیں یعنی 1986 سے 2001 تک موسیقی کا سفر جاری رہا۔اس کے بعد وہ دین کے رستے پر گامزن ہوئے اور 2005 سے 2010 تک ان کی نعتیہ کلام پر مبنی 6 البمز ریلیز ہوئیں۔ سچی بات تو یہ ہے دل دل پاکستان، اور جنید جمشید کو رہتی دنیا تک بھلانا آسان نہ ہوگا۔عام طور پر لوگ اداکاروں اور گلوکاروں سے نصیحتوں کو نہیں سننا چاہتے مگر پاکستان کی تاریخ میں وہ پہلے شخص تھے جنہوں نے اپنی زندگی انقلابی انداز میں تبدیل کی اور اپنے کردار کو اتنا قابل اعتبار بنالیا کہ لوگ ان کی باتوں کو دل سے ماننے لگے۔وہ کہتے تھے'' میں تجارت میں بھی صادق اور امین رہنا چاہتا ہوں آپ میرے لئے دعا کیجئے گا۔''

جنید چلے گئے مگر ہم نے دیکھا کہ ان کی رحلت پر اجنبی بھی ایک دوسرے سے تعزیت کرتے نظر آئے۔ ان کی رخصت اس طرح لاکھوں لوگوں کا ذاتی نقصان بن جائے گی یہ کبھی گمان نہ تھا۔بڑے اور نیک لوگوں کے چلے جانے سے جو خلا پیدا ہوتا ہے وہ کبھی پر نہیں ہوسکتا۔اللہ تبارک تعالیٰ ان کی مغفرت فرمائے (آمین) ان کی نعت محمد صلی اللہ علیہ وسلم کا روضہ قریب آرہا ہے جب جب گونجے گی ہر آنکھ اشکبار ہوگی۔

آپ تبلیغی جماعت کے ساتھ پورے پاکستان اور دنیا بھر میں تبلیغ کے لئے جایا کرتے تھے، رحلت سے پہلے بھی ٹیسٹ کرکٹر سعید انور کی دعوت پر تبلیغی دورے پر چترال گئے تھے جہاں سے اسلام آباد واپسی کے دوران ان کا طیارہ حادثے کا شکار ہوا اور وہ خالق حقیقی سے جاملے۔حادثے سے 3 گھنٹے قبل سوشل میڈیا پر اپنی تصویر پوسٹ کی جس میں چترال کو زمین پر جنت کا ٹکڑا قرار دیا تھا۔وہ چترال سے واپسی پر پارلیمنٹ ہاؤس کی مسجد کے امام احمد الرحمٰن سے ملاقات کرنے والے تھے اور جمعتہ المبارک کی نماز ظہر کی اذان اور خطبہ دینا چاہتے تھے۔اب تک کی عمر دینی تبلیغ اور کار خیر میں گزارنے والے جنید اس اصول پر کار فرما رہے کہ

بارے دنیا میں رہو، غمزدہ یا شاد رہو
ایسا کچھ کرکے چلو تم کہ بہت یاد رہو

ڈالڈا کا دسترخوان اور ڈالڈا فاؤنڈیشن قومی ایئرلائن کے اس سانحے پر تمام مرحومین کی مغفرت کے لئے دعا گو ہیں۔(ادارہ)

جنید جمشید (مرحوم) فیملی کے ہمراہ

جنید جمشید (مرحوم) کی اپنے صاحبزادوں بابر اور تیمور کے ساتھ ایک یادگار تصویر

جو کی غذا 100 بیماریوں کا واحد علاج

کوئی اور جنس پچیس ہزار سے زائد اینٹی آکسیڈینٹس نہیں رکھتی

گندم کی طرح جو بھی ایک جنس ہے۔ خوردنی اجناس میں سے مکئی کے ساتھ ساتھ جو کے آٹے کو خوراک کا اہم جز سمجھا جاتا ہے۔ سوال یہ اٹھتا ہے کہ کیا جو کے آٹے کی غذائی اہمیت گندم کے آٹے کے برابر ہے؟ اور کیا اسے گندم کے متبادل کے طور پر استعمال کیا جاسکتا ہے۔ کیا اسے گندم کے آٹے کے دستیاب نہ ہونے پر ہی استعمال کیا جانا چاہیے یا سارا سال استعمال کر سکتے ہیں۔

طبی ماہرین کہتے ہیں کہ اگر جو کی غذائی اہمیت کے متعلق آگاہی ہو جائے تو ہم نہ صرف جو کی غذا کو اپنی خوراک میں بطور سپلیمنٹ شامل کر لیں بلکہ اس کی افادیت کے پیش نظر جو کو اہم ترین جز و بھی بنالیں گے۔

جو کی غذا کئی ہزار برس پہلے سے متقیوں، پرہیزگاروں اور نبیوں کی پسندیدہ غذا رہی ہے خود نورِ مجسم، شفیع عالم اور محبوب دو جہاں حضرت محمد صلی اللہ علیہ وسلم کی مرغوب ترین غذا جو ہی تھی۔ غارِ حرا میں جب قرآن پاک کی پہلی آیات کا نزول ہو رہا تھا تو اس لمحے حضور صلی اللہ علیہ وسلم کے ساتھ حضرت جبرائیل علیہ السلام تھے اور اگر کوئی تیسری چیز وہاں موجود تھے تو وہ جو کی غذا تھی۔ یعنی نہ ادھر چاول تھے نہ گندم، ذرا سوچئے کہ وہاں جو کیوں موجود تھی یقیناً نبی آخر الزماں نے اسے خورد و نوش کے لئے اس لئے منتخب کیا کیونکہ انہیں غور و فکر کرنا مقصود تھا۔

تاریخی شواہد سے ظاہر ہوتا ہے کہ نبی آخر الزماں کے اہل خانہ میں سے جب کبھی بھی کوئی بیمار ہوتا تو حکم دیا جاتا کہ جو کے دلیے سے علاج کیا جائے۔ ایک بار حضرت علی رضی اللہ عنہ بھی شفایاب ہوئے تھے اور وہ نبی صلی اللہ علیہ وسلم کے ہمراہ بیٹھے کھجوریں کھا رہے تھے جب دو چار سے زیادہ کھجوریں کھالیں تو نبی صلی اللہ علیہ وسلم نے انہیں روک دیا اور کہا کہ ابھی ابھی بیماری سے اٹھے ہو لہٰذا کھجور زیادہ نہ کھاؤ کچھ توقف کے بعد انہیں ایک ڈش پیش کی گئی جو چقندر اور جو کی غذا پر مشتمل تھی۔ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کہ ان میں سے کھاؤ یہ تمہارے لئے زیادہ فائدہ مند ہے۔

اسی طرح کم و بیش 21 احادیث مبارکہ کا حوالہ جو کی غذا سے منسلک ہے۔ ایک حدیث کا خلاصہ یہ بھی ہے کہ 100 کے قریب بیماریوں کا علاج جو کی غذا میں پنہاں ہے۔

جو اصل میں کیا ہے؟

جو کے دانے میں پانی، نائٹروجن مرکبات، گوندھ، چینی اور چکنائی کی معمولی مقدار کے علاوہ 59 فیصد اسٹارچ ہوتا ہے جو خون کے اندر کولیسٹرول کو کم رکھنے میں اہم کردار ادا کرتا ہے اور جو جسم کو فربہ نہیں ہونے دیتا یعنی جسم کو چست و اسمارٹ رکھتا ہے۔ اس کے علاوہ جو میں تانبا موجود ہے جو بڑھتی عمر کے افراد میں جوڑوں کے درد کو ختم کرتا ہے۔

پھر اس میں سیلینیم جیسا ایک ایسا دھاتی عنصر ہے جو انسان کو چھوٹی آنت کے کینسر سے تحفظ دیتا ہے۔ اس میں فاسفورس بھی ہے جو ATP یعنی اڈینوٹرائی فاسفیٹ کی صورت توانائی بہم پہنچاتا ہے۔

یہ فائبر کا بنیادی عنصر بھی ہے جو آنتوں میں تیزی سے حرکت کرتا ہے اسی کی مدد سے خون ہر وقت تازہ اور شفاف رہتا ہے اور خون کے Clots نہیں بنتے۔ فائبر کے جسم کے اندر ہونے کا ایک فائدہ یہ بھی ہے کہ یہ جسم سے Bile Acid کا اخراج کم کرنے میں اہم کردار ادا کرتا ہے جس سے پتے میں پتھری ہونے کے چانسز کم ہو جاتے ہیں۔

جو کی غذا کی مختلف شکلیں

جو کے آٹے کی روٹی، دلیہ، جو کا پانی اور ستو وغیرہ کے لئے میڈیکل سائنس کہتی ہے کہ حل پذیر ریشے یعنی Soluble fiber کے اعلیٰ ترین ذرائع کے ساتھ ساتھ 22 مثبتی ایسڈز، 18 امینو ایسڈ موجود ہیں۔ ایک مخصوص امینو ایسڈ Lysine بھی موجود ہے جو قد بڑھانے میں پیش پیش رہتا ہے یعنی بڑھتے ہوئے بچوں کو جو کا دلیہ یا روٹی کھلائے جائے تو ان کا قد بڑھ سکتا ہے۔

جو کی غذا کے دیگر فوائد

یہ رنگ گورا کرتی ہے۔ مردانہ وجاہت ابھارتی ہے۔ یہ بھوک مٹاتی ہے اور پیاس بجھاتی ہے۔ جسم کے موٹے فضلات کو توڑتی ہے۔ ذہانت بڑھاتی اور غور و فکر کی سوچ کو تحریک دیتی ہے۔ آواز کو دلکش اور سریلا کرتی ہے۔ حس سماعت اور بصارت کو تقویت بخشتی ہے۔ زہریلی رطوبتوں کا اثر زائل کرتی ہے۔ موٹاپا دور کرتی ہے۔ جسم کی چربی کو پگھلاتی اور خون کو شفاف تر رکھنے میں اہم کردار ادا کرتی ہے۔

آج پکالیں میٹھا کدو

7 خوبیوں کا مالک ہے ایک اکیلا کدو

Pumpkin یعنی نارنجی رنگ کے گودے والا میٹھا کدو جسے گھیا اور پیٹھا بھی کہا جاتا ہے، بہت زیادہ غذائیت رکھنے والی سبزی ہے لیکن بہت سی بہنیں نہیں جانتیں کہ اس سبزی کا گودا، بیج اور تیل سب فائدہ بخش ہیں اور یہ حسن بھی نکھارنے کی صلاحیت رکھتا ہے۔

پاکستان میں یہ سبزی اکثر موسموں میں دستیاب ہو جاتی ہے۔ یہ ذائقے میں بھی لذیذ ہوتی ہے اسے گوشت کے ساتھ پکائیں یا بھجیا کی شکل میں، یہ ہر انداز میں ذائقہ دار بنتی ہے۔ غذائی ماہرین ان کی 17 اہم خوبیاں گنواتے ہیں، آپ بھی ملاحظہ کیجئے کدو کھائیں تو کیوں......

یہ وزن میں کمی لاتا ہے

میٹھے کدو میں کیلوریز اور کاربوہائیڈریٹس بہت کم ہوتے ہیں اس لئے اسے بلاخوف کھایا جاسکتا ہے۔ اس کا ذائقہ شکر قندی سے مماثلت رکھتا ہے اس لئے اگر آپ کی ہنڈیا میٹھی سی لگے تب بھی اسے شکر سے بنی نہ سمجھئے یہ بے ضرر قدرتی مٹھاس ہے۔ یہ فائبر سے بھرپور سبزی ہے آپ سیر ہو کر نہ بھی کھایئے تب بھی بہت دیر تک بھوک دوبارہ نہیں ستائے گی۔ اس میں فائبر کی وجہ سے بہت دیر تک بھوک نہیں لگتی۔

قدرتی اینٹی آکسیڈنٹس سے بھرپور

میٹھے کدو کے بیج سے تیل حاصل کیا جاتا ہے اس میں قدرتی اینٹی آکسیڈنٹس اور پولی ان سیچوریٹڈ فیٹی ایسڈز کی کافی مقدار ہوتی ہے۔ خاص طور پر وٹامن E کی ایک مخصوص قسم Gamma tocopherol موجود ہے جو بہت طاقتور اینٹی آکسیڈنٹ سمجھا جاتا ہے۔ ایک تحقیق کے مطابق اس سبزی کا مرکب سوزش گھٹاتا ہے اور بعض اقسام کے کینسر سے محفوظ رکھتا ہے۔ سائنسدانوں کے مطابق وٹامن E کی مذکورہ قسم ان جینز کو متحرک کرتی ہے جو نسیان کے مرض الزائمر کے حملے سے بچاتے ہیں۔

خوشگوار موڈ کی ضمانت

اس سبزی میں موجود میگنیشیم سے دماغ کی کیمیائی حالت بہتر ہوتی ہے۔ ذہن روشن اور تھکن مٹتی ہے فکر، پریشانی اور افسردگی سے نجات میں مدد لی جاسکتی ہے۔ ماضی میں کی جانے والی ایک تحقیق سے ثابت ہو چکا ہے کہ جن لوگوں میں میگنیشیم کی کمی ہوتی ہے ان کے ڈپریشن میں مبتلا ہونے کے امکانات بڑھ جاتے ہیں۔ یہ قدرتی میگنیشیم کو قدرتی سکون بخش بھی کہا جاتا ہے۔

نظر تیز

گاجر کے ساتھ ساتھ میٹھا کدو کھانے سے بھی نظر یعنی بینائی تیز ہوتی ہے اور اس کی وجہ بیٹا کیروٹین ہے جو جسم میں جا کر وٹامن A بن جاتا ہے۔ پھر یہ Retinol بنتا ہے۔ جو بصارت میں اضافہ کرتا ہے۔ پردۂ چشم کی بیماریوں کو دور کرتا ہے۔ جس سے بڑھتی ہوئی عمر میں بھی بینائی قائم رہتی ہے۔

جلد شگفتہ کرے

گاجر اور میٹھے کدو میں مشترکہ غذائیت نظر آتی ہے مثلاً ان دونوں میں بیٹا کیروٹین اور کیروٹونوائڈز موجود ہیں اگر بیٹا کیروٹین کی مقدار کم ہو جائے تو زخم جلدی ٹھیک نہیں ہوتے۔ یہ دونوں مرکبات فری ریڈیکلز کو پھلنے پھولنے کے مواقع نہیں دیتے تاکہ جسمانی خلیوں کو نقصان نہ پہنچے۔ گاجر اور میٹھا کدو کھانے سے بڑھتی ہوئی عمر کے اثرات سست رفتاری سے ظاہر ہوتے ہیں۔

دل کو تقویت ملتی ہے

میٹھے کدو میں مخصوص اینٹی آکسیڈنٹس جسمانی صحت کے لئے ناگزیر ہیں اس میں دل کی کارکردگی اور خون کی نالیوں میں روانی بھی شامل ہے۔ ماہرین کہتے ہیں کہ یہ سبزی کولیسٹرول کی سطح کو قابو میں رکھتی ہے۔ فائبر کی وجہ سے بلڈ پریشر نارمل سطح پر آجاتا ہے۔ دل کی بیماری کا سدباب کرنے کے لئے یہ مفید ہے۔

مدافعتی نظام بحال کرتی ہے

میٹھا کدو وٹامن C اور A پر مشتمل سبزی ہے۔ اس لئے نزلہ زکام اور دیگر وبائی امراض سے بچاؤ کی ضامن ہے۔ یہ عمدہ غذائیں جسم کے مدافعتی نظام کو توانا بنانے میں مدد دیتی ہیں۔

لذت بھرا حلیم، غذائیت بھرا پاور ہاؤس

یہ اہل پاکستان کی مرغوب غذا ہے

یہ پاکستانیوں کی مرغوب غذا ہے خاص کر تہواروں اور چھٹی کے دنوں میں گھروں پر تیار کرنے یا پسندیدہ برانڈ کمپنیوں سے خرید کر تناول کرنے کا کلچر موجود ہے۔ بچے، بڑے، نوجوان اور ہر طبقے میں اسے مختلف طریقوں اور مختلف گوشت کی مدد سے تیار کیا جاتا ہے۔

مرغی کے گوشت کا حلیم بھی سفید گوشت کی چاہت رکھنے والوں میں مرغوب ہے۔ ذائقوں کے متلاشی بیف حلیم ہی کو پسند کرتے ہیں۔ جو، گندم، دالوں اور پسندیدہ گوشت سے تیار کی جانے والی یہ ڈش نہ صرف ذائقہ دار ہے بلکہ طاقت و توانائی کا ذخیرہ بھی ہے۔

پروٹین سے بھرپور غذا

بہت سے گھرانوں میں اسے ناشتے کے طور پر کھایا جاتا ہے یعنی دوپہر اور رات کے کھانے کے درمیانی وقت میں چمچ کے ساتھ حلیم کھایا جاتا ہے اور کچھ لوگ اسے تندوری نان کے ساتھ تناول کرنا پسند کرتے ہیں۔ یہ انفرادی ذوق پر منحصر ہے کہ آپ اسے کس انداز سے کھانا چاہتے ہیں۔ اصل میں طمانیت اس امر میں ہے کہ حلیم کی تیاری میں استعمال ہونے والے اناج اور گوشت کی شکل میں ہمیں بہترین پروٹین مل جاتی ہے جس کی مدد سے عضلات اور بافتوں میں توانائی اور لچک آتی ہے۔ اگر آپ حلیم کے اجزاء میں چاول بھی شامل کر لیتے ہیں تو آپ کو کاربوہائیڈریٹس کی اچھی مقدار دستیاب ہو جاتی ہے۔

ڈائٹری فائبر

یعنی غذائی ریشے کے معمول کے لئے جو، گندم اور گیہوں جیسے بنیادی اجزاء اس غذا میں شامل ہیں۔ یہ نظام ہاضمہ کی درستگی میں معاون غذا ہے۔ آنتوں کے نظام کی بہتر کارکردگی کے لئے یہ تینوں اجزاء مناسب سمجھے جاتے ہیں۔ خوب اچھی طرح گلا کر یعنی Tender کر کے خوراک کا جز بنایا جانا اس بات کی غمازی کرتا ہے کہ اب یہ غذا باآسانی ہضم ہو سکے گی اور اسے چبانے میں وقت یا معدے پر دباؤ کی کیفیت طاری ہونا امکان سے خارج ہو چکا ہے۔

اگر آپ وزن میں کمی کرنا چاہتی ہیں تو حلیم بے خوف ہو کر کھایئے کیونکہ یہ ایسی ڈش ہے جسے بگھارنے کے لئے خاصی کم مقدار میں کوکنگ آئل استعمال کیا جاتا ہے جبکہ اس کے دیگر اجزاء مثلاً دالوں میں وٹامنز اور معدنیات موجود ہیں۔

پوٹاشیم سے بھرپور غذا

حلیم میں شامل کئے جانے والے مصالحہ جات مثلاً ہلدی، سرخ مرچ، پسا ہوا دھنیا، نمک، ادرک، لہسن اور پیاز کی غذائیت پر توجہ دی جائے تو ان کے ذریعے دیگر معدنی اجزاء کے ساتھ پوٹاشیم کی بڑی مقدار حاصل ہو جاتی ہے۔ ہائی بلڈ پریشر میں بھی حلیم کھانے کی ممانعت نہیں ہوتی۔ اسی طرح گردوں کے مریضوں کے لئے بھی ہلکے مصالحوں میں تیار شدہ حلیم موزوں سمجھی جاتی ہے، تاہم علاج معالجے کے دوران کوئی بھی غذا ڈاکٹر کے مشورے کے بغیر نہ استعمال کی جائے تو بہتر ہے۔

سوڈیم کا توازن رہے برقرار

حلیم میں دیگر مصالحہ جات کے ساتھ ساتھ نمک بھی اعتدال کے ساتھ شامل کرنا ضروری ہے۔ نمک ایک بنیادی مصالحہ ہے اور یہ محض ذائقے بڑھانے اور لذت میں اضافے کے لئے ہی استعمال نہیں کیا جاتا بلکہ یہ پٹھوں کی صحت کے لئے ناگزیر جز ہے۔ حلیم کے لئے گوشت کا قورمہ تیار کرتے ہوئے پیاز، زیرہ، دارچینی، اجوائن، لونگ، ادرک، سیاہ مرچ کے ساتھ ساتھ ادرک لہسن، سرخ مرچ استعمال کی جاتی ہے۔ ان تمام مصالحہ جات کی مدد سے بہت سے امراض، اعصابی کمزوریوں اور جسمانی نقاہت کو دور کیا جا سکتا ہے۔ حلیم میں استعمال ہونے والا کوئی بھی جز بادی، ترش، ثقیل اور بھاری پن پر مشتمل نہیں ہوتا چنانچہ یہ ہر لحاظ سے معیاری خوراک ہے۔ وٹامن C کے حصول کے لئے حلیم پر لیموں نچوڑ کر ہری مرچ، ہرا دھنیا اور ادرک کے علاوہ سنہری پیاز کا استعمال کیا جاتا ہے۔

احتیاطی تدبیر

ہائی بلڈ پریشر کے مریض اسے تندوری روٹی یا نان کے ساتھ کھانے سے پرہیز کریں کیونکہ اس روٹی میں نمک کی مقدار قدرے زیادہ ہوتی ہے۔ گھر کی چپاتی کے ساتھ یا پھر چمچ سے اسے کھانا مفید ہو سکتا ہے۔

337 گرام حلیم کے اہم غذائی خواص

غذائیت	مقدار	یومیہ درکار ضرورت
کل چکنائی	15.2 گرام	23%
کولیسٹرول	49 ملی گرام	16%
کاربوہائیڈریٹس	55.6 گرام	19%
پروٹین	25 گرام	-
وٹامن A	-	29.1%
وٹامن C	-	47.3%
سوڈیم	132 ملی گرام	6%

ترش پھلوں میں مالٹا

اک انمول سوغات ہے

قدرت نے انسانی ضرورتوں کو مدنظر رکھتے ہوئے ہمیں مختلف لذیذ اور صحت بخش نعمتوں سے نوازا ہے اور اگر ذکر ہو ذائقہ دار نعمتوں کا تو پھلوں کے بنا یہ ذکر نا مکمل ہے۔ یوں تو ہر پھل اپنی جگہ ذائقے اور افادیت کے اعتبار سے اہم ہے مگر ترش پھلوں کے تو خیال سے ہی منہ میں پانی آجاتا ہے۔ مالٹے کا تعلق نارنگی اور سنگترے کے خاندان سے ہے جسے ترشاوہ کہتے ہیں۔

مالٹا اپنی رنگت، خوشبو، ذائقے اور تاثیر کے لحاظ سے ایک اہم حیثیت رکھتا ہے۔

1493 کی دہائی میں کرسٹوفر کولمبس نے امریکہ کی ریاست فلوریڈا میں ترش پھل (مالٹے) متعارف کروا کے اس کی کاشت میں اہم کردار ادا کیا۔

مالٹا تمام عمر کے لوگ بڑی رغبت سے استعمال کرنا پسند کرتے ہیں کیونکہ یہ ہر عمر کے افراد کے لئے یکساں طور پر فائدہ مند ہے۔

مالٹا صحت سے متعلق بیش تر مسائل میں کارگر ثابت ہوتا ہے جن میں سے چند ایک مندرجہ ذیل ہیں:

جسمانی چستی و توانائی

دن کے آغاز میں مالٹے کا استعمال کرنے سے آپ پورا دن توانا محسوس کر سکتے ہیں کیونکہ اس میں کاربوہائیڈریٹس (Sucrose، Glucose اور Fructose) کے ذخائر پائے جاتے ہیں جو کہ موسم سرما میں توانائی حاصل کرنے کا بہترین ذریعہ ہیں۔

معدہ

مالٹا معدے کے مسائل میں مؤثر دوا کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔ ایسے افراد جن کا معدہ کمزور ہے انہیں روزانہ دودھ کی جگہ مالٹے کا جوس استعمال کرنا چاہئے کیونکہ یہ معدے میں داخل ہو کر اس پہ بنا دباؤ ڈالے ہاضمے میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔

معدنی نمک یعنی کیلشیم، میگنیشیم، جست، فاسفورس، فولاد، پوٹاشیم اور تانبے وغیرہ کی موجودگی کے سبب یہ نمکیاتی کمی کا ازالہ کرتے ہوئے معدے سے تیزابیت کا بھی خاتمہ کرتا ہے۔ اس کے علاوہ مالٹے کا استعمال دائمی قبض اور آنتوں کے مسائل میں بھی آرام پہنچاتا ہے۔

جگر اور گردوں کے لئے مفید

وہ افراد جو اکثر بخار میں مبتلا رہتے ہیں، مالٹا ان کے اس مسئلے کا بہترین حل ہے۔ یہ جگر اور گردوں سے مضر صحت مادوں کا خاتمہ کرتا ہے جس کے سبب آپ کا چہرہ بھی صاف اور شفاف نظر آتا ہے۔ یہ بھوک اور پیاس میں راحت پہنچانے کے ساتھ ساتھ جسم سے فاضل چربی بھی ختم کرتا ہے۔

جلدی کی خوبصورتی

مالٹے میں سٹرک ایسڈ اور وٹامن سی بااکثرت پایا جاتا ہے جو کہ ہماری جلد کے لئے خاصا مفید ہے۔ اس کے استعمال سے نہ صرف رنگت میں نکھار پیدا ہوتا ہے بلکہ سورج کی بنفشی شعاعوں کے مضر اثرات سے مقابلہ کرنے میں بھی مدد دیتا ہے۔ یہی نہیں اس کو چھلکوں سمیت بلینڈر میں پیس کر بالوں پہ استعمال کرنے سے بال نرم اور چمکدار ہو جاتے ہیں۔

- مالٹے کے چھلکے بھی بیکار نہیں ہوتے بلکہ یہ فریج اور سنک وغیرہ میں پیدا ہو جانے والی بو سے بھی نجات دلاتے ہیں۔ ساتھ ہی لکڑی کے فرنیچر ہوں یا اسٹیل کے برتن ان کے چھلکے اس کی سطح پر رگڑنے سے داغ دھبوں کا بھی صفایا ہو جاتا ہے۔ اس کے چھلکوں میں ایسا کیمیکل پایا جاتا ہے جس کے سبب آپ کیڑے مکوڑوں سے بھی چھٹکارا حاصل کر سکتے ہیں۔
- مالٹے کا جیم اور مارملیڈ بھی موسم سرما میں بڑے شوق سے کھایا جاتا ہے اور کیوں نہ ہو یہ ہر شکل میں اچھی صحت کے لئے مفید پھل ہے۔

ڈالڈا VTF بناسپتی

ڈالڈا کا دسترخوان کے تمام معزز قارئین کو نئے سال کی مبارکباد پیش کرتے ہیں اور امید کرتے ہیں کہ نیا سال ہم سب کے لئے ڈھیروں خوشیوں کی نوید لے کر آئے۔ سال نو کا آغاز نیک تمناؤں کے پیغامات سے ہوتا ہے یہ پیغامات ہمیں احساس دلاتے ہیں گرد و نواح کتنے ہی افراد ہمارے لئے نہ

صرف اچھے خیالات رکھتے ہیں بلکہ ہماری خوشیوں کے متمنی بھی ہیں۔ کئی مرتبہ ایسا بھی ہوتا ہے کہ برسوں کے بچھڑے عزیز و اقارب یا دوست احباب کی جانب سے موصول ہونے والا مبارکباد کا پیغام فوری رابطے کا ذریعہ بن جاتا ہے جن کے چہرے مصروفیات کے سبب یادداشت سے محو ہو چلے تھے ان سے ملاقات کی صورت پیدا ہو جاتی ہے۔ اس موقع پر ہم میں سے اکثر ایسے خوبصورت تجربات سے گزرتے ہیں جو ہماری زندگی پر مثبت اثرات مرتب کرتی ہیں۔ حاصل کلام یہ کہ آیئے اپنے اُن پیاروں کو جن سے ملاقات کو زمانہ گزر گیا خلوص دل سے مبارکباد بھیجتے ہیں ممکن ہیں وہ کسی اداس چہرے پر مسکراہٹ سجادے یا زمانے کے سرد و گرم سے نبرد آزما شخصیت کو کسی اپنے کے ہونے کا احساس دلا سکے۔ اپنے پرائے سب کی خیر خواہی نہ صرف ہماری اخلاقی ذمہ داریوں میں شامل ہے بلکہ ہماری ثقافت کا بھی اہم جز ہے جس میں مہمان نوازی کو خصوصی مقام حاصل ہے۔ یہاں اپنے پرائے، رنگ نسل اور مذہب ہر تفریق سے بالاتر ہر مہمان کی عزت کی جاتی ہے اور بساط سے بڑھ کر ان کی خاطر تواضع کی جاتی ہے۔ کسی تہوار کا موقع ہو یا سال نو کا آغاز مدارتوں کے سلسلے تو محض اک بہانہ چاہتے ہیں ایسے میں روایتی پکوانوں کی گویا بہار سی آجاتی ہے۔

موسم سرما میں ضیافتوں کے ساتھ ساتھ سوغاتوں کا اہتمام بھی رہتا ہے۔ جن میں پنجیری اور حلوہ جات بھی شامل ہوتے ہیں۔ دعوتوں میں نہاری اور پائے کی دعوتیں زیادہ دیکھنے میں آتی ہیں۔ اسی طرح بیسنی پراٹھوں کے ساتھ مختلف چٹنیاں، رائتے اور اچار بھی پسند کئے جاتے ہیں تو باجرے اور مکئی کی روٹی کا اپنا ہی مقام ہے۔ ہمیشہ کی طرح ہمارا مشورہ یہی ہے کہ جو چاہیں تناول فرمائیں لیکن تازہ، خالص اور معیاری اجزاء کے انتخاب اور کھانوں کی

تیاری میں حفظان صحت کے اصولوں کی پاسداری کو یقینی بنائیں۔ اس موسم میں پسند کئے جانے والے بیشتر کھانے خاص طور پر بناسپتی گھی میں بنائے جاتے ہیں اور ہم یہ بات اچھی طرح جانتے ہیں کہ بازار میں دستیاب عام بناسپتی میں مضر صحت ٹرانس فیٹس کی مقدار بیس فیصد تک ہو سکتی ہے۔ ٹرانس فیٹس غیر قدرتی چکنائی ہیں جو کہ خوردنی تیلوں سے بناسپتی گھی کی تیاری کے دوران پیدا ہو جاتے ہیں لہٰذا یہ انسانی جسم سے مطابقت نہیں رکھتے اور صحت کے لئے مہلک خطرات کا باعث بن سکتے ہیں جن میں بلڈ پریشر، امراض قلب، اسٹروک کے علاوہ گلے اور نظام ہاضمہ کی خرابیوں کا سبب بھی بن سکتے ہیں نیز مختلف اندرونی اعضاء جیسے جگر اور گردوں کی کارکردگی بھی متاثر کرتے ہیں اور انہیں ناقابل تلافی نقصان پہنچاتے ہیں۔ ٹرانس فیٹس جسم میں (HDL) مفید کولیسٹرول کی سطح میں کمی جبکہ (LDL) مضر کولیسٹرول کی سطح میں اضافے اور خون کی روانی میں رکاوٹ کا سبب بھی بن سکتے ہیں۔ ایسی صورتحال میں انسولین مدافعت پیدا ہوتی ہے جس کی وجہ سے ٹائپ ٹو ذیابیطس کے خطرات میں اضافہ ہوتا ہے۔ اقوام متحدہ اور اس سے متعلقہ ادارے جیسے ورلڈ ہیلتھ آرگنائزیشن (WHO) اپنی سفارشات میں اس بات کی اہمیت پر زور دیتی ہے کہ کھانوں میں ٹرانس فیٹس کی مقدار کم سے کم ہونی چاہیے۔ اس مشورے کے مطابق بیشتر روشن خیال ممالک نے اپنے اپنے ملک میں قانون بنا دیا ہے کہ بازار میں دستیاب یا فروخت کئے جانے والے گھی میں ٹرانس فیٹس کی مقدار 2 فیصد سے زائد نہ ہو یہی وجہ ہے کہ عالمی ماہرین صحت اور دنیا بھر کے مایہ ناز فوڈ ایکسپرٹس VTF یعنی ورچوئلی ٹرانس فیٹ فری مصنوعات کے استعمال کا مشورہ دیتے ہیں۔

ڈالڈا نے صارفین کی صحت اور تندرستی کے پیش نظر پاکستان میں سب سے پہلے ڈالڈا VTF بناسپتی تیار کیا، اسے حفظان صحت کے بین الاقوامی معیار کے مطابق خودکار پلانٹ پر تیار کیا جاتا ہے۔ عام بناسپتی میں مضر صحت ٹرانس فیٹس کی مقدار 2% تک ہو سکتی ہے۔ ڈالڈا کی مہارت اور انٹرنیشنل ٹیکنالوجی کی بدولت ڈالڈا VTF بناسپتی میں اس کی مقدار ایک فیصد سے بھی کم ہے یہی وجہ ہے کہ اسے پاکستان کا صحت بخش ترین بناسپتی مانا جاتا ہے۔ بہترین صحت کے حصول کے لئے اس میں اضافی وٹامن اے اور ڈی شامل ہیں جو کہ ہمارے جسم میں بیماریوں کے خلاف قوت مزاحمت کو مستحکم کرتے ہیں۔ وٹامن A بینائی، آنکھوں اور جلد کی صحت کے لئے جبکہ وٹامن D ہڈیوں میں کیلشیم کے انجذاب کی شرح کو بہتر بنانے کے لئے بھی اہم سمجھے جاتے ہیں۔ صارفین کی سہولت کے لئے ڈالڈا VTF بناسپتی 1 کلو پاؤچ، 2.5 کلو اور 5 کلو کے باسہولت ٹن پیک میں بآسانی دستیاب ہے۔

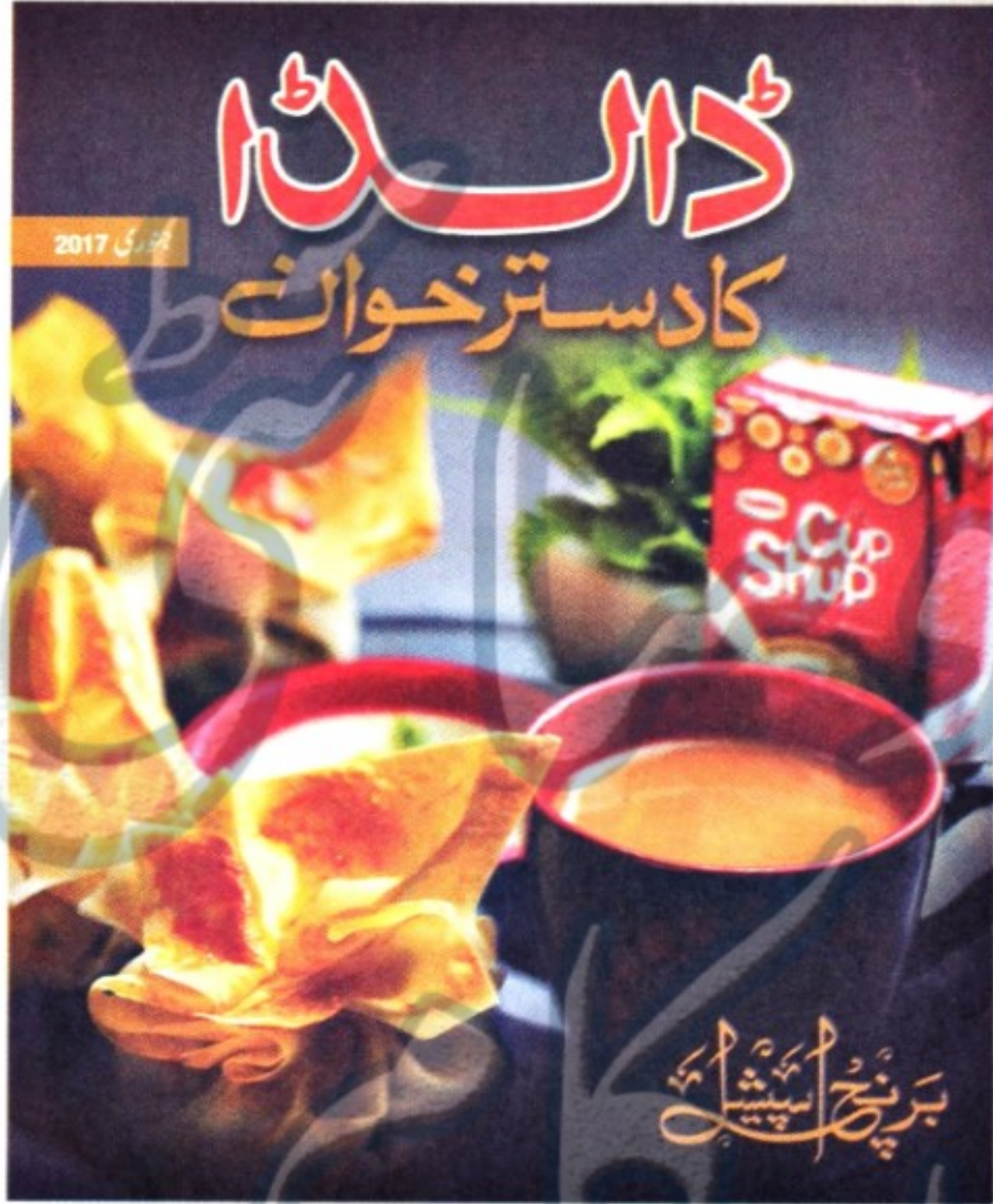
ڈالڈا VTF بناسپتی — 1% سے کم
دوسرے بناسپتی — 20% سے زیادہ
ٹرانس فیٹس کی مقدار

ریڈرز کلب

ڈالڈا ایڈوائزری سروس اپنے معزز قارئین کی دلچسپی کے پیش نظر ڈالڈا کا دسترخوان ریڈرز کلب متعارف کروا رہے ہیں۔

کلب کی ممبر شپ حاصل کرنے پر آپ وقتاً فوقتاً درج ذیل آفر سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔

- ڈالڈا ایڈوائزری سروس کی جانب سے منعقد کی جانے والی ورکشاپس اور کوکنگ کلاسز میں شرکت کے لئے اسپیشل ڈسکاؤنٹ پاسز
- ڈالڈا کی مصنوعات کی خریداری پر خصوصی آفر
- اس کے ساتھ ساتھ مہارت، سلیقہ اور تخلیقی صلاحیتوں کو بروئے کار لانے کے شاندار مواقع

ڈالڈا کا دسترخوان ریڈرز کلب کی فری ممبر شپ حاصل کرنے کے لئے رجسٹریشن فارم کو پُر کر کے پی او بکس نمبر 3660 کراچی پر روانہ کیجیے۔

ڈالڈا کا دسترخوان

ریڈرز کلب رجسٹریشن فارم

Name: نام ______________________ Age: عمر ________

Phone Number: فون نمبر ______________________ Mobile Number: موبائل نمبر ________

Complete Address: مکمل پتہ ______________________

City: شہر کا نام ______________________ Email: ای میل ________

Marital status: شادی شدہ / غیر شادی شدہ ______________________ Profession: پیشہ ________

Which Banaspati/Cooking oil & packaging do you use? بناسپتی / کوکنگ آئل کا کونسا برانڈ اور پیکنگ استعمال کرتی ہیں ________

How long have you been reading Dalda ka Dastarkhwan? ڈالڈا کا دسترخوان کتنے عرصے سے پڑھ رہی ہیں ________

ڈالڈا ایڈوائزری سروس

فون (ٹول فری): 0800-32532 پتہ: P.O.Box 3660، کراچی، پاکستان
ای میل: dalda.advisory@daldafoods.com ویب سائٹ: www.daldafoods.com

آج کیا پکائیں؟

6 جمعہ
مولی کے پراٹھے
ٹماٹو چکن ڈرم اسٹکس

12 جمعرات
پائن ایپل سالسا
منی کباب

18 بدھ
ایگ فلورینٹائن
بیکڈ چکن اینڈ برنجل

24 منگل
اسماعیلی چکن فرائیز
چنے کی دال قیمہ

25 بدھ
قیمہ سبزیوں کے دہی بڑے
فرائی مصالحہ بوٹی

برنچ اسپیشل

کوفتہ فلاورز

اجزاء

قیمہ	200 گرام	یخنی	آدھی پیالی	ثابت دھنیا	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	دہی	آدھی پیالی	انڈا	ایک عدد
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک چائے کا چمچ	کٹی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ	ہری مرچیں	ایک سے دو عدد
پیاز	ایک عدد درمیانی	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ	اجوائن	آدھا چائے کا چمچ
کارن فلار	ایک کھانے کا چمچ				
سموسے کی پٹیاں	حسب ضرورت				
ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت				

ترکیب

- قیمے کو صاف دھو کر چھلنی میں رکھ لیں، دھنیا اور زیرہ بھون کر کوٹ لیں
- دہی میں ادرک لہسن اور نمک ملا کر قیمے میں لگا کر رکھ دیں
- پین میں ایک سے دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل میں چوپ کی ہوئی پیاز کو ہلکا سا نرم ہونے تک فرائی کریں
- پھر اس میں لال مرچ، دھنیا زیرہ اور کٹی ہوئی ہری مرچیں ڈال کر ہلکا سا فرائی کریں اور اس میں یخنی ڈال کر ابال آنے دیں
- ابال آنے پر اس میں قیمہ ڈال کر ہلکی آنچ پر ڈھک دیں۔ جب قیمے کا پانی خشک ہونے پر آجائے تو اس میں کارن فلار چھڑک لیں تاکہ قیمہ آپس میں چپکتا سا ہو جائے۔ چولہے سے اتار کر اس میں اجوائن چھڑک کر ٹھنڈا کر لیں
- سموسے کی پٹیوں کو چوکور کاٹ لیں اور ہر پٹی میں قیمے کو ایک گول چمچ میں لے کر دوسرے چمچ کی مدد سے کوفتے کی شکل میں پٹی کے درمیان میں رکھ دیں
- انڈے کی سفیدی کو قیمے کے کناروں پر لگائیں اور سموسے کی پٹی کو چاروں طرف سے اٹھا کر درمیان میں دبا دیں تاکہ اس کے کنارے پھول کی پتیوں کی طرح کھل جائیں
- انڈے کی زردی کو ہلکا سا پھینٹ کر اس تیار کئے ہوئے پھول پر برش سے لگا دیں اور کچھ دیر کے لئے فریج میں رکھ دیں
- پہلے سے گرم کئے ہوئے اوون میں چکنی کی ہوئی مفن ٹرے میں ان کوفتہ فلاورز کو رکھ کر بیس سے پچیس منٹ کے لئے بیک کریں

پریزنٹیشن ان مزیدار کوفتہ فلاورز کو برنچ ٹائم میں [illegible] ساس اور ڈالڈا کپ شپ سے بنی ہوئی گرم گرم سنہری چائے کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | بیکنگ کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | تعداد: آٹھ سے دس عدد

برنچ اسپیشل

منس اسٹفڈ بیک پوٹیٹو

اجزاء

بھنا ہوا قیمہ	ایک پیالی	سمندری نمک	حسب ضرورت	ہرا دھنیا	دو کھانے کے چمچ
آلو	چار سے پانچ عدد درمیانے	ہری مرچیں	دو سے تین عدد	ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت

ترکیب

- بھنا ہوا قیمہ بنانے کے لئے ایک کھانے کے چمچ **ڈالڈا کوکنگ آئل** میں ایک باریک کٹی ہوئی پیاز کو ہلکا سا فرائی کریں اور اس میں ایک چائے کا چمچ ادرک لہسن، نمک، آدھا چائے کا چمچ کالی مرچ اور قیمہ ڈال کر اچھی طرح بھون لیں
- آلوؤں کو دس سے بارہ منٹ کے لئے ابال لیں اور مکمل ٹھنڈے کر کے لمبائی کے رخ پر اوپر سے قتلہ کاٹ لیں
- اندر سے احتیاط سے آلو کا گودا نکال لیں (اس کو قیمے کے ساتھ پکا کر مکمل گلا لیں) اور اس میں بھنا ہوا قیمہ بھر دیں۔ اوپر سے کٹے ہوئے آلو کے قتلے سے بند کر دیں
- پہلے اس پر ہلکا سا **ڈالڈا کوکنگ آئل** لگائیں پھر اسے سمندری نمک میں رول کر کے المونیم فوائل میں لپیٹ لیں
- پہلے سے گرم کئے ہوئے اوون میں ان کو بیس سے پچیس منٹ کے لئے بیک کر لیں

پریزنٹیشن فوائل کھول کر آلو کو درمیان سے کاٹیں اور باریک کٹی ہوئی ہری مرچیں اور ہرا دھنیا چھڑک کر پیش کریں۔

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | بیک کرنے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | افراد: تین سے چار کے لئے

برنچ اسپیشل

گارلک نان چھولے

اجزاء

اجزاء	مقدار	اجزاء	مقدار	اجزاء	مقدار	اجزاء	مقدار
اُبلے ہوئے سفید چنے	دو پیالی	پیاز	ایک عدد درمیانی	گرم مصالحہ پسا ہوا	آدھا چائے کا چمچ	ہرا دھنیا	حسب پسند
نمک	حسب ذائقہ	کٹی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ	یخنی	آدھی پیالی	ڈالڈا کوکنگ آئل	چار کھانے کے چمچ
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک چائے کا چمچ	ہلدی	آدھا چائے کا چمچ	ہری مرچیں	دو سے تین عدد		

ترکیب

- پین میں **ڈالڈا کوکنگ آئل** میں تیزپات ڈال کر ایک سے دو منٹ فرائی کریں، پھر اس میں باریک کٹی ہوئی پیاز کو ہلکی سنہری فرائی کرلیں
- اس میں ادرک لہسن، نمک، لال مرچ اور ہلدی کو پانی کا چھینٹا دیتے ہوئے بھونیں اور اس میں اُبلے ہوئے چنے ڈال دیں
- اچھی طرح بھون کر اس میں یخنی ڈال کر ہلکی آنچ پر پانچ سے سات منٹ دم پر رکھ دیں
- آخر میں گرم مصالحہ، باریک کٹی ہوئی ہری مرچیں اور ہرا دھنیا ڈال کر ایک سے دو منٹ پکا کر چولہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن چھٹی کی دن ناشتے یا برنچ ٹائم پر یہ مزیدار چھولے گھر میں بنے ہوئے تازہ گارلک نان کے ساتھ پیش کریں۔

گارلک نان بنانے کے لئے:

دو پیالی میدے میں چٹکی بھر نمک، ایک چائے کا چمچ چینی، ایک چائے کا چمچ خشک خمیر، ایک چائے کا چمچ کچلا ہوا لہسن، ایک چائے کا چمچ کلونجی، دو کھانے کے چمچ باریک کٹا ہوا ہرا دھنیا اور دو کھانے کے چمچ **ڈالڈا کوکنگ آئل** ڈال ملائیں اور تھوڑا تھوڑا گرم دودھ ڈالتے ہوئے نرم گوندھ لیں۔ دس سے پندرہ منٹ ڈھک کر رکھیں پھر دوبارہ گوندھ کر پیڑے بنالیں، ہاتھ سے ہلکے ہلکے دباتے ہوئے پھیلا کر آدھا انچ موٹی روٹی بنالیں۔ توے کو درمیانی آنچ پر گرم کریں اور روٹی کو ایک طرف سے گیلا کرکے توے پر ڈالیں اور ڈھکن سے ڈھک دیں، دو سے تین منٹ بعد جب نان ایک طرف سے پک جائے تو توے کو کپڑے سے پکڑ کر چولہے پر الٹا دیں تاکہ نان دوسری طرف سے بھی اچھی طرح سک جائے۔

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | افراد: تین سے چار کے لئے

برنچ اسپیشل

پالک والی پزا بریڈ

اجزاء

اجزاء	مقدار	اجزاء	مقدار	اجزاء	مقدار	اجزاء	مقدار
میدہ	دو پیالی	لہسن کا پاؤڈر	آدھا چائے کا چمچ	دودھ	تین چوتھائی پیالی	انڈا	ایک عدد
پالک	200 گرام	کاٹج چیز	ایک پیالی	چینی	ایک چائے کا چمچ	ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت
نمک	حسب ذائقہ	خشک خمیر	ایک کھانے کا چمچ	کالی مرچ گدری پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ		

ترکیب

- میدے کو تسلے میں رکھ کر اس کے درمیان میں گڑھا کرلیں اور چینی نمک اور خمیر ڈال دیں۔ نیم گرم دودھ میں انڈا اور تین سے چار کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل ملا کر پھینٹ لیں اور اس مکسچر سے میدے کو نرم گوندھ لیں
- کچن ٹاول میں لپیٹ کر گرم جگہ پر رکھ دیں۔ جب پھول جائے تو دوبارہ سے گوندھ لیں
- پالک کو ٹھنڈے پانی میں بھگو کر دس سے پندرہ منٹ کے لئے رکھ دیں، پھر صاف دھو کر باریک چوپ کرلیں
- پین میں پالک کے ساتھ لہسن اور کالی مرچ ڈال کر ہلکی آنچ پر اتنی دیر رکھیں کہ پالک کا اپنا پانی خشک ہو جائے
- چولہے سے اتار کر مکمل ٹھنڈا ہونے پر اس میں کاٹج چیز ملا لیں
- گندھے ہوئے میدے کا پیڑ ابنا کر اس کے درمیان میں پالک کا مکسچر رکھیں اور حسب پسند شیپ کا بن بنالیں
- بیکنگ ٹرے کو ڈالڈا کوکنگ آئل سے برش کر کے اس میں تیار کئے ہوئے بن کو رکھ دیں۔ پہلے سے گرم کئے ہوئے اوون میں 180°C پر پندرہ سے بیس منٹ کے لئے بیک کرنے رکھ دیں (زیادہ خوش رنگ بنانے کے لئے چاہیں تو بیک کرنے کے لئے رکھتے ہوئے اس پر انڈے کی زردی سے برش کردیں)

پریزنٹیشن: اس غذائیت بھری بریڈ کو سردیوں کے موسم میں چائے یا کافی کے ساتھ انجوائے کریں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | بیکنگ کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | افراد: چار سے پانچ کے لئے

برنچ اسپیشل

قیمے والی ٹکیہ

اجزاء

بھنا ہوا قیمہ	ڈیڑھ پیالی	سوجی	آدھی پیالی	چینی	آدھا چائے کا چمچ
میدہ	دو پیالی	نمک	حسب ذائقہ	ڈالڈا VTF بناسپتی	حسب ضرورت

ترکیب

- بھنا ہوا قیمہ بنانے کے لئے 200 گرام قیمے میں دو باریک چوپ کی ہوئی پیاز، ایک چائے کا چمچ ادرک لہسن پسا ہوا، ایک کھانے کا چمچ بھنا ہوا کٹا ہوا دھنیا زیرہ اور ایک کھانے کا چمچ کٹی ہوئی لال مرچ ڈال کر ہلکی آنچ پر پکنے رکھ دیں۔ جب قیمے کا پانی خشک ہونے پر آجائے تو اسے اچھی طرح بھون کر چولہے سے اتار لیں
- میدے میں سوجی، نمک، چینی اور تین کھانے کے چمچ ڈالڈا VTF بناسپتی ڈال کر انگلیوں سے اچھی طرح ملائیں
- پھر اس میں تھوڑا تھوڑا ٹھنڈا پانی ڈالتے ہوئے سخت گوندھ لیں اور ململ کے گیلے کپڑے میں لپیٹ کر دس سے پندرہ منٹ کے لئے رکھ دیں
- پھر گندھے ہوئے میدے کے بڑے بڑے پیڑے بنا لیں اور انھیں تھوڑا سا بیل کر درمیان میں دو کھانے کے چمچ بھنا ہوا قیمہ رکھ کر دوبارہ بند کر دیں
- ایک ہاتھ پر قیمہ بھرا پیڑہ رکھ کر دوسرے ہاتھ کی ہتھیلی سے ہلکے ہلکے دباتے ہوئے اسے بڑی سی پوری کی شکل میں لے آئیں
- کڑاہی میں ڈالڈا VTF بناسپتی کو درمیانی آنچ پر گرم کر کے ان پوریوں کو ہلکی آنچ پر سنہری ہونے تک ڈیپ فرائی کر لیں

پریزنٹیشن یہ گرم گرم قیمے والی ٹکیہ ناشتے میں اچار کے ساتھ خوب مزہ دیں گی۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | فرائنگ کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | تعداد: پانچ سے چھ عدد

برنچ اسپیشل

چکن کی کلیجی اورنج ساس کے ساتھ

اجزاء

اجزاء	مقدار
چکن کی کلیجی	آدھا کلو
کینو کا جوس	آدھی پیالی
نمک	حسب ذائقہ
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
کالی مرچ گدری پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
کارن فلار	ایک کھانے کا چمچ
ڈالڈا کوکنگ آئل	چار کھانے کے چمچ

ترکیب

- چکن کی کلیجی کے چھوٹے ٹکڑے کر کے صاف دھولیں اور اس پر نمک اور ادرک لہسن لگا کر رکھ دیں
- فرائینگ پین میں دو سے تین کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر درمیانی آنچ پر گرم کریں اور اس میں کلیجی کو ڈال کر تیز آنچ پر پانچ سے سات منٹ فرائی کریں
- پھر کلیجی کو پلیٹ میں نکال لیں اور اسی فرائینگ پین میں نمک ،لال مرچ اور کالی مرچ ڈال کر ہلکا سا فرائی کریں اور اس میں کینو کا جوس ڈال دیں
- کارن فلار کو ایک کھانے کے چمچ سادے پانی میں گھول کر اس جوس میں ڈالیں اور جب ہلکا سا گاڑھا ہونے پر آجائے تو اس میں فرائی کی ہوئی کلیجی ڈال دیں
- تین سے چار منٹ پکا کر چولہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن گرم گرم ڈش میں نکال کر گارلک بریڈ یا ڈنر رول کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | پکانے کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | افراد: چار سے پانچ کے لئے

تیاری کا وقت: پانچ سے سات منٹ | پکانے کا وقت: تین سے چار منٹ | افراد: پانچ سے چھ کے لئے

برنچ اسپیشل

مولی کے پراٹھے

اجزاء

مولی	آدھا کلو	اجوائن	آدھا چائے کا چمچ
سادہ آٹا	ڈھائی پیالی	ہری مرچیں	تین سے چار عدد
نمک	حسب ذائقہ	پودینہ	آدھی گٹھی
کالا نمک	ایک چٹکی	ڈالڈا VTF بناسپتی	حسب ضرورت
ادرک	ایک انچ کا ٹکڑا		

ترکیب

- آٹے میں نمک اور دو کھانے کے چمچ ڈالڈا VTF بناسپتی ڈال کر سخت گوندھ لیں اور ململ کے گیلے کپڑے میں لپیٹ کر رکھ دیں
- مولی کو چھیل کر کش کر لیں، ادرک کو چھیل لیں اور پودینہ اور ہری مرچوں کو باریک کاٹ کر رکھ لیں
- کش کی ہوئی مولی میں ادرک، اجوائن اور ہری مرچیں ملا کر اسے چکنے ہوئے فرائنگ پین میں درمیانی آنچ پر رکھ کر مولی کا پانی اچھی طرح خشک کر لیں (درمیان میں ایک سے دو مرتبہ چمچ چلا لیں)
- چولہے سے اتار کر تھوڑا سا ٹھنڈا ہونے پر اس میں نمک، کالا نمک اور پودینہ ڈال کر اچھی طرح ملا لیں
- گندھے ہوئے آٹے کے ایک سائز کے پیڑے بنا لیں اور ہر پیڑے کے درمیان میں ڈیڑھ سے دو کھانے کے چمچ مولی کا مکسچر رکھ کر بند کر دیں
- ہلکے ہاتھ سے بیل کر گرم توے پر ڈالڈا VTF بناسپتی ڈالتے ہوئے سنہری فرائی کر لیں

پریزنٹیشن ان مزیدار پراٹھوں کا دوپہر کے کھانے پر حسب پسند اچار اور چٹنی کے ساتھ لطف اٹھائیں۔

برنچ اسپیشل

ڈیولز ایگز (Devil's Eggs)

تیاری کا وقت: چالیس سے پینتالیس منٹ | پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | افراد: چار سے پانچ کے لئے

اجزاء

انڈے	چھ سے آٹھ عدد	کالی مرچ پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
مایونیز	آدھی پیالی	پارسلے	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت

ترکیب

- اس ڈش کو عام طور پر ابلے ہوئے انڈوں سے بنایا جاتا ہے۔ لیکن اس مرتبہ اسے پورچڈ ایگ سے بنا کر دیکھتے ہیں
- اسے بنانے کے لئے المونیم فوائل کی چھوٹی پیالیاں لے لیں اور ہر پیالی میں ایک قطرہ ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر اس پر چٹکی بھر نمک چھڑک دیں
- پیالیوں کو فرائنگ پین میں رکھ دیں اور ہر پیالی میں ایک انڈے کی سفیدی ڈال دیں۔ فرائنگ پین احتیاط سے (پیالی کے اندر نہ جائے) پانی ڈالیں اور اسے شیشے کے ڈھکن سے ڈھک کر درمیانی آنچ پر رکھ دیں
- تین سے چار منٹ میں سفیدی مکمل طور پر پک جائے گی، اسے چولہے سے ہٹا کر پانی سے نکال لیں اور مکمل ٹھنڈا ہونے پر پیالیوں کو کاٹ کر انڈے کی سفیدی کو نکال کر رکھ لیں
- فرائنگ پین میں ایک سے دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر اس میں انڈوں کی زردیاں ڈال کر تیزی سے چمچ چلاتے ہوئے درمیانی آنچ پر ایک سے دو منٹ پکا کر چولہے سے اتار لیں
- زردیوں کو الیکٹرک بیٹر سے پھینٹیں اور اس میں نمک، کالی مرچ اور مایونیز ملا لیں

پریزنٹیشن

سفیدیوں کو پلیٹر میں حسب پسند شیپ میں کاٹ کر رکھیں اور زردی کے آمیزے کو پائپنگ بیگ سے اس پر ڈال دیں۔
اوپر سے باریک کٹا ہوا پارسلے چھڑک دیں اور برنچ ٹائم میں انجوائے کریں۔

ٹماٹو چکن ڈرم اسٹکز

اجزاء

چکن لیگز	پانچ سے چھ عدد	ٹماٹر	دو عدد	گرم مصالحہ پسا ہوا	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	پسی ہوئی کالی مرچ	آدھا چائے کا چمچ	زردے کا رنگ	چٹکی بھر
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک چائے کا چمچ	پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ	قصوری میتھی	آدھا چائے کا چمچ
ٹماٹر کا پیسٹ	آدھی پیالی	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ	ڈالڈا کوکنگ آئل	چار سے چھ کھانے کے چمچ

ترکیب

- چکن لیگز کو صاف دھولیں اوران پر کٹ لگا کر زردے کا رنگ لگا دیں۔ ٹماٹروں کو دھو کر بلینڈ کر کے رکھ دیں
- پھیلے ہوئے پیالے میں ادرک لہسن، نمک، لال مرچیں کٹا ہوا زیرہ اور گرم مصالحہ ڈال کر ملائیں اور چکن کو اس سے میرینیٹ کر کے پندرہ سے بیس منٹ کے لئے رکھ دیں
- کڑاہی میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آنچ پر گرم کریں پھر اس میں مصالحہ لگے ہوئے چکن لیگز ڈال کر تیز آنچ پر سنہری ہونے تک فرائی کریں
- پھر آنچ ہلکی کر کے اس میں ٹماٹر کا پیسٹ اور بلینڈ کیے ہوئے ٹماٹر ڈال دیں اور ڈھک کر پکنے رکھ دیں
- جب چکن گلنے پر آجائے اور ٹماٹر کا پانی خشک ہو جائے تو انھیں ہلکا سا بھون کر قصوری میتھی اور کالی مرچ چھڑک دیں اور تین سے چار منٹ بعد چولہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن اس جھٹ پٹ بننے والی غذائیت سے بھرپور ڈش کو حسب پسند ابلے ہوئے چاولوں یا پیٹا بریڈ کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: پچیس سے تیس منٹ | پکانے کا وقت: پچیس سے تیس منٹ | افراد: تین سے چار کے لئے

صحت کا خزانہ

چکن اینڈ کارن منچورین رائس

اجزاء

چکن	200 گرام	میدہ	دو کھانے کے چمچ	انڈا	ایک عدد
نمک	حسب ذائقہ	کارن فلار	ایک کھانے کا چمچ	ہری مرچیں	تین سے چار عدد
پسا ہوا لہسن	آدھا چائے کا چمچ	پسی ہوئی کالی مرچ	آدھا چائے کا چمچ	ہرا دھنیا	دو کھانے کے چمچ
سوئیٹ کارن	ایک پیالی	بیکنگ پاؤڈر	آدھا چائے کا چمچ	ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت

ترکیب

- چکن کی بغیر ہڈی کی بوٹیوں کو صاف دھو کر خشک کرلیں اور انھیں چوپ کر کے قیمے کی شکل کا کرلیں۔ اس میں سوئیٹ کارن، نمک، لہسن، کالی مرچ، باریک کٹی ہوئی ہری مرچیں اور ہرا دھنیا ڈال کر ملائیں
- پھر اس میں میدہ، کارن فلار، بیکنگ پاؤڈر اور انڈا ملا کر چھوٹے چھوٹے کوفتے بنالیں۔ ڈالڈا کوکنگ آئل میں سنہری فرائی کر کے رکھ لیں

گریوی بنانے کے لئے:

- تین سے چار کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل میں آدھا چائے کا چمچ کچلا ہوا لہسن اور تین سے چار چوپ ہری مرچوں کو ہلکا سا فرائی کریں۔ پھر اس میں آدھی پیالی ٹماٹو کیچپ، دو کھانے کے چمچ سرکہ، دو کھانے کے چمچ چلی گارلک ساس، دو کھانے کے چمچ سویا ساس اور ایک چائے کا چمچ چینی ڈال کر ملائیں اور آخر میں ایک پیالی پانی میں تین سے چار کھانے کے چمچ کارن فلار ملا کر اس میں ڈالیں اور گاڑھا ہونے پر اس میں فرائی کئے ہوئے کوفتے ڈال کر چولہے سے اتارلیں
- ان کے ساتھ پیش کرنے کے لئے چاولوں کو بنانے کے لئے: دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل میں آدھا چائے کا چمچ کچلا ہوا لہسن اور چار سے پانچ ثابت لال مرچوں کو ہلکا سا فرائی کر کے اس میں دو پھینٹیں ہوئے انڈے، نمک، آدھا چائے کا چمچ پسی ہوئی کالی مرچ ڈال کر فرائی کریں۔ پھر اس میں ڈھائی پیالی ابلے ہوئے چاول ڈال کر ملائیں اور ساتھ ہی باریک چوپ کی ہوئی ایک گاجر، ایک شملہ مرچ اور آدھی پیالی ہری پیاز ڈال کر ملائیں۔ آخر میں دو کھانے کے چمچ سرکہ اور دو کھانے کے چمچ سویا ساس ڈال کر اچھی طرح ملاتے ہوئے چولہے سے اتارلیں

پریزنٹیشن چکن کارن منچورین کو ڈش میں نکال کر تیار کئے ہوئے گرم گرم ویجیٹیبل رائس کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | پکانے کا وقت: چالیس سے پینتالیس منٹ | افراد: چار سے پانچ کے لئے

کڈز اسپیشل

پوٹیٹو چپس آملیٹ

اجزاء

انڈے	چار عدد	مشرومز	چار سے چھ عدد	Knockout چپس	ایک چھوٹا پیکٹ
نمک	حسب ذائقہ	چیڈر چیز	آدھی پیالی	ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت
کالی مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ	تازہ پارسلے	ایک چائے کا چمچ		

ترکیب

- چیڈر چیز کو کش کر کے فریزر میں رکھ لیں، مشرومز کی باریک سلائسز کاٹ لیں
- انڈوں کو پھینٹ کر اس میں نمک، کالی مرچ، مشرومز اور باریک چوپ کیا ہوا پارسلے ملا لیں
- پھر فرائینگ پین میں چار سے پانچ کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر گرم کریں اور انڈوں کے آدھے آمیزے کو اس میں ڈالیں
- ہلکی آنچ پر تین سے چار منٹ پکانے کے بعد اس میں کش کیا ہوا چیز اور چھ سے سات Knockout چپس ڈالیں اور انڈے کو اس پر فولڈ کر لیں
- دو سے تین منٹ پکا کر فرائینگ پین سے نکال لیں

پریزنٹیشن Knockout چپس کے ساتھ بنائے گئے اس غذائیت سے بھرپور آملیٹ کو بچوں کے اسکول لنچ باکس میں بغیر ڈبل روٹی کے سلائس کے بھی دیا جا سکتا ہے۔

نوٹ: اس آملیٹ کو بنانے کے لئے Knockout چپس کے پانچ مختلف ذائقوں میں سے اپنی پسند کا ذائقہ استعمال کریں۔

تیاری کا وقت: دس منٹ | فرائینگ کا وقت: دس سے بارہ منٹ | افراد: دو سے تین کے لئے

پاک سوسائٹی ڈاٹ کام پر موجود آل ٹائم بیسٹ سیلرز:-

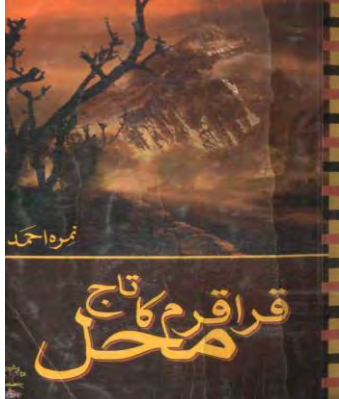
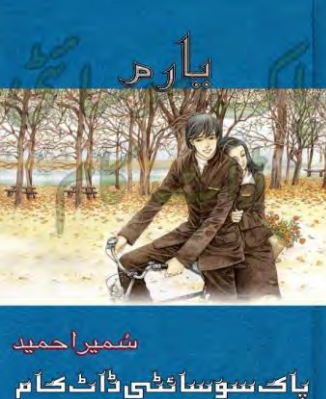
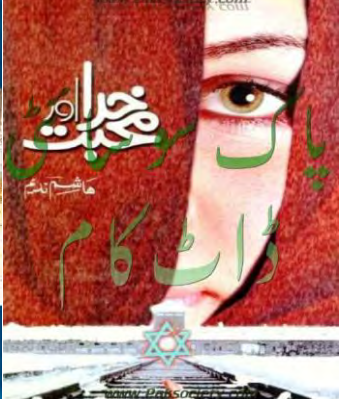
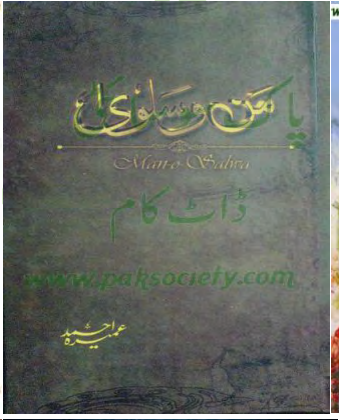
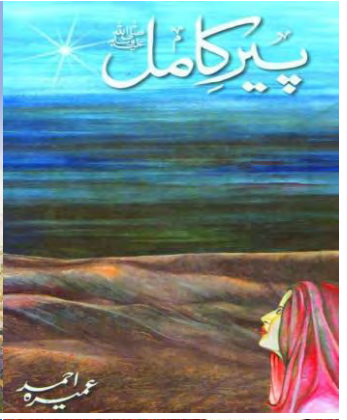
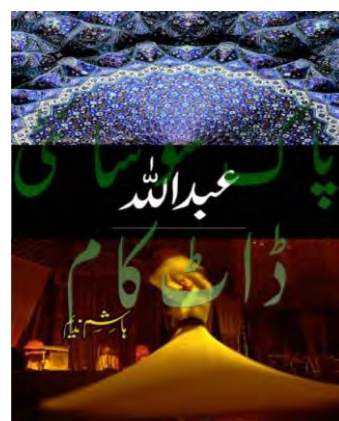
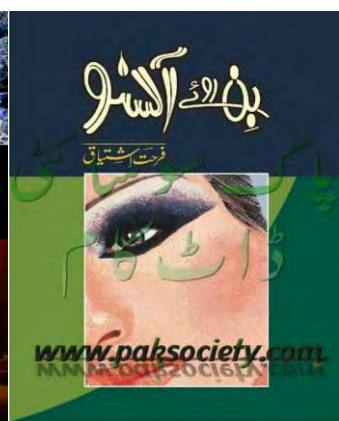
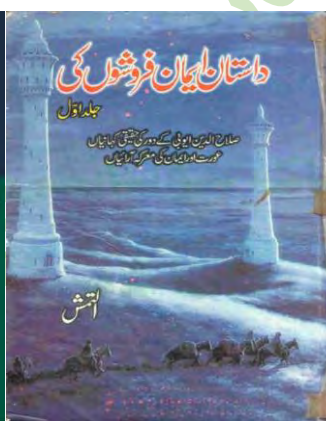
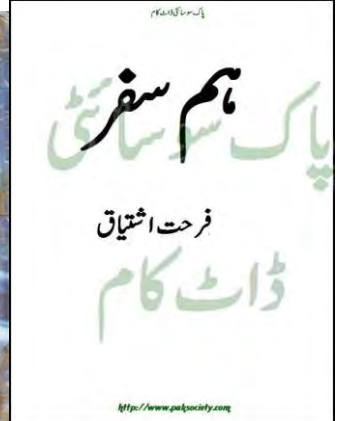
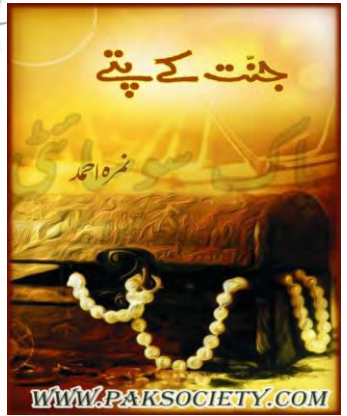
کڈز اسپیشل

گرلڈ چکن اور چپس سلاد

اجزاء

چکن بریسٹ	ایک عدد	ادرک لہسن پسا ہوا	ایک چائے کا چمچ	مشرومز	تین سے چار عدد
Knockout Chips	حسب پسند	کٹی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ	زیتون	آٹھ سے دس عدد
نمک	حسب ذائقہ	سویا ساس	دو کھانے کے چمچ	انناس	آدھی پیالی

زرد شملہ مرچ	حسب ضرورت
ڈالڈا کوکنگ آئل	ایک سے دو کھانے کے چمچ

ترکیب

- ادرک لہسن، نمک، لال مرچ اور سویا ساس کو ملالیں اور چکن بریسٹ کو دھو کر اس سے میرینیٹ کر کے رکھ دیں
- گرل پین کو درمیانی آنچ پر گرم کر کے اس پر **ڈالڈا کوکنگ آئل** ڈالیں اور میرینیٹ کی ہوئی چکن کو گرل کر لیں
- چکن کے مصالحے میں مشرومز، انناس، سوئیٹ کارن، شملہ مرچ اور زیتون ڈال کر ملائیں اور انھیں بھی ہلکا سا گرل کر لیں

پریزنٹیشن

تمام گرل کی ہوئی سبزیوں کو خوبصورت سے پیالے میں نکال کر Knockout Chips اور گرل کی ہوئی چکن کے ساتھ اس منفرد سلاد کا لطف اٹھائیں۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | **گرل کرنے کا وقت:** دس سے بارہ منٹ | **افراد:** دو سے تین کے لئے

ریسٹورنٹ اسپیشل

مکس ویجیٹیبل فیتوچینی پاستا

اجزاء

فیتوچینی پاستا	ایک پیکٹ (200 گرام)	بروکولی	200 گرام	فرنچ بینز	100 گرام
نمک	حسب ذائقہ	ٹماٹر	تین سے چار عدد چھوٹے	پیسٹو ساس	ایک پیالی
چیڈر چیز	ایک پیالی				
ڈالڈا کوکنگ آئل	تین سے چار کھانے کے چمچ				

ترکیب

- اس ڈش کو بنانے کے لئے سب سے پہلے پیسٹو ساس بنالیں۔ ایک پیالی تلسی کے پتے لے کر صاف دھولیں اور اس میں آدھی پیالی چلغوزے یا مونگ پھلی ڈالیں اور ساتھ ہی حسب ذائقہ نمک، دو جوئے لہسن اور ایک چوتھائی پیالی **ڈالڈا کوکنگ آئل** ڈال کر بلینڈر میں اچھی طرح بلینڈ کرلیں
- پاستا کو پیکٹ پر دی گئی ہدایات کے مطابق یا دس سے بارہ منٹ کے لئے نمک ملے پانی میں ابال کر چھلنی میں ڈالیں اور اوپر سے ٹھنڈا پانی بہادیں
- ابلتے ہوئے پانی میں چٹکی بھر نمک ڈال کر اس میں بروکولی کے پھول علیحدہ کر کے ڈالیں اور فرنچ بینز کے چھوٹے ٹکڑے ڈال کر تین سے چار منٹ ابالیں پھر چھلنی میں ڈال کر اوپر سے ٹھنڈا پانی بہادیں
- پھیلے ہوئے پین میں ایک کھانے کا چمچ **ڈالڈا کوکنگ آئل** ڈال کر اس میں بروکولی، فرنچ بینز، چار ٹکڑے کئے ہوئے ٹماٹر اور پیسٹو ساس ڈال کر ایک سے دو منٹ ملائیں
- پھر اس میں ابلا ہوا پاستا ڈال کر ملائیں اور آخر میں کش کیا ہوا چیز ڈال کر چولہے سے اتارلیں

پریزنٹیشن گرم گرم ڈش میں نکال کر اس منفرد اور مزیدار پاستا کارات کے کھانے پر لطف اٹھائیں۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | افراد: چار سے پانچ کے لئے

رسیٹورنٹ اسپیشل

شرمپس رائس

اجزاء

اجزاء	مقدار
جھینگے	200 گرام
چاول	دو پیالی
نمک	حسب ذائقہ
لہسن کے جوئے	دو سے تین عدد
پیاز	ایک عدد درمیانی
شملہ مرچ	آدھی پیالی
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
اجوائن	آدھا چائے کا چمچ
خشک تلسی کے پتے	ایک چائے کا چمچ
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
پسی ہوئی کالی مرچ	آدھا چائے کا چمچ
یخنی	دو پیالی
سرکہ	آدھی پیالی
لیموں کا رس	دو کھانے کے چمچ
ہرا دھنیا	ایک گٹھی
مارجرین یا مکھن	دو کھانے کے چمچ
ڈالڈا کوکنگ آئل	دو کھانے کے چمچ

ترکیب

- تلسی کے پتے، اجوائن، کچلا ہوا لہسن، لال مرچ کٹی ہوئی اور پسی ہوئی، ان تمام چیزوں کو اچھی طرح ملا کر دو حصوں میں کرلیں
- ہرا دھنیا، شملہ مرچ اور پیاز کو باریک چوپ کرلیں۔ پین میں ایک کھانے کا چمچ مارجرین یا مکھن کو ہلکا سا پگھلالیں اور اس میں چوپ کی ہوئی سبزیوں کو ایک سے دو منٹ فرائی کریں
- پھر اس میں (بھگو کر رکھے ہوئے) چاول اور مصالحے کے مکسچر کا ایک حصہ ڈال کر اچھی طرح بھونیں۔ اس میں یخنی اور نمک ڈال کر ڈھک کر پکنے رکھ دیں
- پانی خشک ہونے پر چاولوں کو الٹ پلٹ کر کے ہلکی آنچ پر پانچ سے سات منٹ کے لئے دم پر رکھ دیں
- جھینگوں کو صاف دھو کر مصالحے کے دوسرے حصے سے میرینیٹ کریں اور **ڈالڈا کوکنگ آئل** میں دو سے تین منٹ تیز آنچ پر فرائی کر کے نکال لیں
- پھر علیحدہ پین میں مارجرین یا مکھن کو پگھلا کر اس میں سرکہ اور لیموں ڈال کر ایک سے دو منٹ پکائیں اور اس میں فرائی کئے ہوئے جھینگے ڈال کر سرکہ خشک ہونے تک پکا کر چولہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن ڈش میں چاولوں کو نکال کر اس پر مصالحے والے جھینگے ڈال کر اس منفرد ڈش کو گرم گرم پیش کریں۔

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | افراد: تین سے چار کے لئے

اسنیک ٹائم

سیو بھاجی چاٹ

اجزاء

اجزاء	مقدار	اجزاء	مقدار	اجزاء	مقدار	اجزاء	مقدار
ابلے ہوئے آلو	دو عدد درمیانے	باریک سیو	ایک پیالی	چاٹ مصالحہ	ایک چائے کا چمچ	ہری مرچ	ایک سے دو عدد
ابلے ہوئے سفید چنے	ایک پیالی	پیاز	دو عدد درمیانی	پسا ہوا امچور	آدھا چائے کا چمچ	املی کا رس	دو کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ	ہرا دھنیا	آدھی گٹھی	ڈالڈا کوکنگ آئل	ایک کھانے کا چمچ
ادرک	ایک انچ کا ٹکڑا	پسی ہوئی لال مرچ	آدھا چائے کا چمچ	پودینہ	دو کھانے کے چمچ		

ترکیب

- ابلے ہوئے آلو اور چھولوں کو میش کر لیں، پیاز کو باریک چوپ کر کے رکھ لیں
- پین میں ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر اس میں آدھا چائے کا چمچ بھنا ہوا کٹا ہوا زیرہ، لال مرچ، آدھا چائے کا چمچ چاٹ مصالحہ اور نمک ڈال کر ہلکا سا بھونیں
- اس میں آلو چھولوں کا مکسچر ڈال کر امچور چھڑک کر اچھی طرح ملا لیں اور چولہے سے اتار لیں
- چٹنی بنانے کے لئے، ہرا دھنیا، پودینہ، ادرک اور ہری مرچوں کو آدھی پیالی پانی ڈال کر بلینڈر میں باریک پیس لیں۔ پھر اسے چھلنی میں ڈال کر چھانیں اور اس پر مزید آدھی پیالی پانی ڈال کر چھان لیں
- اس ہرے مصالحے کے پانی میں بھنا ہوا کٹا ہوا زیرہ، چاٹ مصالحہ، نمک اور املی کا رس ڈال کر ملا لیں

پریزنٹیشن پیالے میں آلو چھولوں کا مکسچر ڈال کر اس پر سیو ڈالیں اور چٹنی اور چوپ پیاز کے ساتھ پیش کریں، چاہیں تو اسے پوریوں کے ساتھ بھی انجوائے کیا جاسکتا ہے۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | پکانے کا وقت: پانچ سے سات منٹ | افراد: تین سے چار کے لئے

اسنیک ٹائم

چکن کھویا رول

اجزاء

اجزاء	مقدار
چکن	200 گرام
کھویا	آدھی پیالی
نمک	حسب ذائقہ
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک چائے کا چمچ
پیاز	ایک عدد درمیانی
کالی مرچ گدری پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
ہلدی	آدھا چائے کا چمچ
ٹماٹر کا پیسٹ	ایک کھانے کا چمچ
دودھ	آدھی پیالی
ڈبل روٹی کا چورا	حسب ضرورت
رول کی پٹیاں	دس سے بارہ عدد
انڈے	دو عدد
ڈالڈا سن فلاور آئل	حسب ضرورت

ترکیب

- چکن کی بغیر ہڈی کی بوٹیوں کو دھو کر چھلنی میں رکھ لیں
- ایک کھانے کے چمچ ڈالڈا سن فلاور آئل میں باریک کٹی ہوئی پیاز کو ہلکا سا فرائی کریں۔ پھر اس میں ادرک لہسن ڈال کر ایک منٹ فرائی کریں
- نمک، لال مرچ، ہلدی اور ٹماٹر کا پیسٹ ڈال کر پانی کا چھینٹا دیتے ہوئے فرائی کریں، اس میں چکن اور دودھ ڈال کر ہلکی آنچ پر ڈھک دیں
- چکن جب گلنے پر آجائے تو اسے چمچ سے کچل لیں اور اچھی طرح بھون لیں
- چولہے سے اتار کر تھوڑا سا ٹھنڈا کر کے اس میں کھویا شامل کر دیں
- رول کی پٹی میں دو کھانے کا چمچ تیار کیا ہوا مکسچر رکھ کر رول بنا لیں
- پہلے ان رولز کو پھینٹیں ہوئے انڈے میں ڈپ کریں پھر ڈبل روٹی کے چورے میں رول کر لیں
- کڑاہی میں ڈالڈا سن فلاور آئل کو گرم کر کے ان رولز کو سنہرے فرائی کر لیں

پریزنٹیشن سرما کی سہ پہر میں شام کی چائے پر یہ گرم گرم رولز ٹماٹو کیچپ کے ساتھ بہت مزہ دیں گے۔

تیاری کا وقت: چالیس سے پینتالیس منٹ | فرائنگ کا وقت: دس سے بارہ منٹ | تعداد: دس سے بارہ عدد

اسپائسی لیمن چکن سوپ

اجزاء

- چکن: 200 گرام
- چکن کی یخنی: چار پیالی
- لیموں کا رس: چار کھانے کے چمچ
- نمک: حسب ذائقہ
- کچلا ہوا لہسن: ایک چائے کا چمچ
- ادرک: ایک انچ کا ٹکڑا
- ہری پیاز: دو عدد
- کٹی ہوئی لال مرچ: ایک چائے کا چمچ
- کارن فلار: ایک کھانے کا چمچ
- ڈالڈا کوکنگ آئل: ایک کھانے کا چمچ

ترکیب

- بغیر ہڈی کی چکن کو دھو کر اس کی چھوٹی بوٹیاں کرلیں، ادرک کو چھیل کر دو کھانے کے چمچ لیموں کے رس میں ملا کر رکھ دیں
- لہسن، نمک، لال مرچ اور لیموں کے رس کو ملالیں اور اس میں چکن کو میرینیٹ کرکے رکھ دیں
- پیاز کے سفید حصے کو **ڈالڈا کوکنگ آئل** میں ہلکا سا فرائی کریں پھر اس میں میرینیٹ کی ہوئی چکن ڈال کر تیز آنچ پر سنہری ہونے تک فرائی کرلیں
- پھر اس میں یخنی ڈال کر آٹھ سے دس منٹ پکائیں، آخر میں کارن فلار کو دو کھانے کے چمچ سادے پانی میں گھول کر سوپ میں ملائیں۔ ادرک اور ہری پیاز کی باریک کٹی ہوئی پتیاں ڈال کر دو سے تین منٹ پکا کر چولہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن گرم گرم پیالوں میں نکال کر باریک کٹی ہوئی ہری مرچوں اور لیموں کے قتلوں کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | افراد: تین سے چار کے لئے

فش دم پخت

اجزاء

اجزاء	مقدار
ثابت مچھلی	ایک سے سوا کلو
چکن کا قیمہ	100 گرام
مشرومز	چار سے چھ عدد
نمک	حسب ذائقہ
کچلا ہوا لہسن	ایک کھانے کا چمچ
ادرک پسا ہوا	ایک چائے کا چمچ
پیاز	ایک عدد درمیانی
مشروم ساس	ایک چائے کا چمچ
اویسٹر ساس	ایک چائے کا چمچ
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
کالی مرچ پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
لیموں	دو کھانے کے چمچ
ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت

ترکیب

- مچھلی کو صاف دھو کر دس سے پندرہ منٹ کے لئے فریزر میں رکھیں، پھر اسے تیز چھری کی مدد سے دو طرف سے اس طرح سے کاٹیں کہ درمیان کا کانٹا علیحدہ ہو جائے
- نمک، لال مرچ لہسن، دو کھانے کے چمچ **ڈالڈا کوکنگ آئل** اور لیموں کے رس کو ملا کر مچھلی کے اوپر والے حصے پر اچھی طرح مل دیں اور اسے فریج میں رکھ دیں
- ایک کھانے کے چمچ **ڈالڈا کوکنگ آئل** میں باریک چوپ کی ہوئی پیاز کو ہلکی سی نرم ہونے تک فرائی کریں۔ پھر اس میں ادرک، نمک، کالی مرچ، قیمہ اور چوپ کئے ہوئے مشرومز ڈال کر تین سے چار منٹ فرائی کریں
- آخر میں اس میں اویسٹر ساس اور مشروم ساس ڈال کر چولہے سے اتار لیں
- مچھلی کے ایک حصے پر چکن کے مکسچر کو ٹھنڈا کر کے رکھیں اور اسے دوسرے حصے سے بند کر دیں
- گرل پین کو چولہے پر رکھ کر آٹھ سے دس منٹ گرم کرلیں پھر اس پر ایک سے دو کھانے کے چمچ **ڈالڈا کوکنگ آئل** ڈال کر مچھلی کو احتیاط سے دونوں طرف سے گرل کرلیں

پریزنٹیشن اس غذائیت سے بھرپور مزیدار مچھلی کو سلاد کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | گرلنگ کا وقت: دس سے بارہ منٹ | افراد: تین سے چار کے لئے

پایا قورمہ

اجزاء

اجزاء	مقدار
بکرے کے پائے	بارہ عدد
نمک	حسب ذائقہ
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
لہسن کے جوئے	آٹھ سے دس عدد
ادرک	دو انچ کا ٹکڑا
ثابت دھنیا	ایک کھانے کا چمچ
سونف	ایک کھانے کا چمچ
پیاز	چار عدد درمیانی
دہی	ایک پیالی
پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ
دھنیا پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
بھنا ہوا کٹا ہوا زیرہ	ایک کھانے کا چمچ
گرم مصالحہ پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
ثابت گرم مصالحہ	دو کھانے کے چمچ
ڈالڈا VTF بناسپتی	آدھی پیالی

ترکیب

- پایوں کو صاف دھو کر ابلتے ہوئے پانی میں ڈالیں اور ابال آنے پر اوپر آنے والا جھاگ نکال دیں
- پھر ایک صاف ستھرے ململ کے کپڑے میں ایک کھانے کا چمچ ثابت گرم مصالحہ، ثابت دھنیا، سونف، چھلی ہوئی ادرک اور لہسن کے جوئے ڈال کر پوٹلی بنالیں اور پایوں میں ڈال دیں۔ ساتھ ہی دو موٹی کٹی ہوئی پیاز بھی شامل کر دیں
- تین سے چار گھنٹے ہلکی آنچ پر پکنے کے بعد جب پائے اچھی طرح گل جائیں تو انہیں یخنی سے نکال لیں اور مصالحے کی پوٹلی کو نچوڑ کر ضائع کر دیں
- پین میں ڈالڈا VTF بناسپتی میں ثابت گرم مصالحہ ڈال کر فرائی کریں پھر باریک کٹی ہوئی پیاز کو سنہری فرائی کر کے نکال لیں
- دہی کے ساتھ فرائی کی ہوئی پیاز کو بلینڈ کریں اور اس میں ادرک لہسن، نمک، لال مرچ اور دھنیا ڈال کر بھونیں۔ تین سے چار منٹ بعد جب گھی علیحدہ ہونے لگے تو اس میں پائے شامل کر کے ہلکے ہاتھ سے بھونیں اور اسے یخنی میں شامل کر دیں
- اوپر سے زیرہ اور پسا ہوا گرم مصالحہ چھڑک کر ہلکی آنچ پر پندرہ سے بیس منٹ دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن گرم گرم نان کے ساتھ [illegible] سردیوں میں اس زبردست قورمے کا لطف اٹھائیں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | پکانے کا وقت: تین سے چار گھنٹے | افراد: چھ سے سات کے لئے

چنے کی دال قیمہ

اجزاء

چنے کی دال	ڈیڑھ پیالی	ٹماٹر	دو عدد درمیانے
قیمہ	200 گرام	پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	ہلدی	ایک چائے کا چمچ
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک چائے کا چمچ	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
ادرک باریک کٹی ہوئی	ایک چائے کا چمچ	ثابت لال مرچیں	تین سے چار عدد
پیاز	دو عدد درمیانی	ڈالڈا VTF بناسپتی	تین کھانے کے چمچ

ترکیب

- دال کو دھو کر آدھے گھنٹے کے لئے گرم پانی میں بھگو کر رکھ دیں، پھر اس میں ایک چائے کا چمچ ڈالڈا VTF بناسپتی اور آدھا چائے کا چمچ ہلدی ڈال کر ابالنے رکھ دیں
- پین میں ڈیڑھ کھانے کا چمچ ڈالڈا VTF بناسپتی ڈال کر اس میں ایک باریک کٹی ہوئی پیاز کو سنہری فرائی کریں
- اس میں ادرک لہسن اور ٹماٹر ڈال کر ڈھک دیں، جب ٹماٹر گلنے پر آجائے تو اس میں ہلدی، نمک، پسی ہوئی لال مرچ اور صاف دھلا ہوا قیمہ ڈال کر تیز آنچ پر بھونیں
- دال کا پانی خشک ہو جائے اور وہ گلنے پر آجائے تو اسے قیمے میں ڈال کر ملا لیں
- ڈالڈا VTF بناسپتی کو گرم کر کے اس میں ثابت لال مرچیں، زیرہ اور باریک کٹی ہوئی ادرک ڈال کر سنہری فرائی کریں اور یہ بگھار دال قیمے پر ڈال دیں
- ڈھک کر ہلکی آنچ پر پانچ سے سات منٹ کے لئے دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن اس ڈش کو گرم گرم نان کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ | افراد: چار سے پانچ کے لئے

میتھی ملائی مصالحہ گوشت

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | پکانے کا وقت: چالیس سے پینتالیس منٹ | افراد: پانچ سے چھ کے لئے

اجزاء

گوشت	ایک کلو	پسی ہوئی الائچی	آدھا چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	ٹماٹر کا پیسٹ	دو کھانے کے چمچ
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	فریش کریم	آدھی پیالی
پیاز	ایک عدد درمیانی	چاٹ مصالحہ	ڈیڑھ چائے کا چمچ
ٹماٹر	ایک عدد	قصوری میتھی	ایک چائے کا چمچ
شملہ مرچ	ایک عدد	پودینہ	دو کھانے کے چمچ
دہی	آدھی پیالی	مارجرین یا مکھن	دو کھانے کے چمچ
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ	ڈالڈا کوکنگ آئل	چار کھانے کے چمچ
پسی ہوئی کالی مرچ	آدھا چائے کا چمچ		

ترکیب

- چین میں گوشت کو صاف دھو کر رکھ لیں، پیالے میں دہی ڈال کر اس میں چار کھانے کے چمچ کریم، ٹماٹر کا پیسٹ، قصوری میتھی، باریک کٹا ہوا پودینہ، کالی مرچ، چاٹ مصالحہ، لال مرچ، نمک اور الائچی پاؤڈر ڈال کر ملائیں اور اسے گوشت میں ڈال کر اچھی طرح ملا کر رکھ دیں
- علیحدہ چین میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو گرم کریں پھر اس میں مارجرین یا مکھن شامل کر دیں
- ادرک لہسن ڈال کر فرائی کریں اور اس میں میرینیٹ کیا ہوا گوشت شامل کر دیں۔ اچھی طرح ملا کر ہلکی آنچ پر ڈھک کر پکنے رکھ دیں
- جب گوشت گلنے پر آجائے تو اس میں لمبائی میں کٹی ہوئی پیاز، ٹماٹر اور شملہ مرچ ڈال لیں۔ اوپر سے پھینٹی ہوئی کریم ڈال کر ہلکی آنچ پر پانچ سے سات منٹ دم پر رکھ کر اتار لیں

پریزنٹیشن میتھی کی خوشبو سے مہکتی ہوئی اس مزیدار ڈش کو حسب پسند ابلے ہوئے چاول یا چپاتی کے ساتھ گرم گرم پیش کریں

اٹالین بیک چکن

اجزاء

- چکن بریسٹ — دو عدد
- نمک — حسب ذائقہ
- خشک لہسن کا پاؤڈر — ایک چوتھائی چائے کا چمچ
- پسی ہوئی کالی مرچ — آدھا چائے کا چمچ
- انڈے — دو عدد
- ڈبل روٹی کا چورا — حسب ضرورت
- ٹماٹر کا پیسٹ — ڈیڑھ پیالی
- پارمیسان چیز — چار کھانے کے چمچ
- چیڈر چیز — حسب پسند
- خشک تلسی کے پتے — آدھا چائے کا چمچ
- مارجرین یا مکھن — چار کھانے کے چمچ
- ڈالڈا کوکنگ آئل — حسب ضرورت

ترکیب

- چکن بریسٹ کو دھو کر اس کے پارچے کاٹ لیں اور انھیں ہلکا ہلکا کچل لیں
- انڈوں کو پھینٹ کر اس میں نمک اور کالی مرچ ملائیں اور اس میں چکن کے پارچوں کو ڈپ کریں۔ پھر انھیں ڈبل روٹی کے چورے میں رول کر کے ڈالڈا کوکنگ آئل میں سنہری فرائی کر لیں
- ٹماٹر کے پیسٹ میں نمک لہسن اور تلسی کے پتے ڈال کر ہلکی آنچ پر پکائیں۔ ابال آنے پر اس میں مارجرین یا مکھن شامل کر لیں اور تین سے چار منٹ پکا کر چولہے سے اتار لیں
- بیکنگ ڈش کو چکنا کر کے اس میں فرائی کئے ہوئے چکن کے پارچے رکھ کر اوپر سے ٹماٹر کا تیار کیا ہوا ساس ڈالیں اور اس پر پارمیسان چیز چھڑک کر اسے فوائل سے کور کر دیں
- گرم کئے ہوئے اوون میں 180°C پر دس سے پندرہ منٹ کے لئے رکھیں، پھر اسے نکال کر اس پر کش کیا ہوا چیڈر چیز ڈالیں اور دوبارہ سے دس سے پندرہ منٹ کے لئے اوون میں رکھ کر نکال لیں

پریزنٹیشن گرما گرم بیک کی ہوئی چکن کو سپیگیٹی نوڈلز یا ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کیا جا سکتا ہے۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | بیکنگ کا وقت: پچیس سے تیس منٹ | افراد: تین سے چار کے لئے

ویجیٹیبل ہانڈی

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | افراد: چار سے پانچ کے لئے

اجزاء

گاجر	دو عدد	پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
آلو	ایک عدد	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
پھول گوبھی	ایک چھوٹا پھول	ہلدی	آدھا چائے کا چمچ
مٹر	ایک پیالی	مونگ پھلی	دو کھانے کے چمچ
سیم کی پھلی	آدھی پیالی	دہی	دو کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ	کاٹیج چیز	چار کھانے کے چمچ
لہسن کے جوئے	تین سے چار عدد	ہری مرچیں	دو سے تین عدد
پیاز	ایک عدد درمیانی	ڈالڈا کوکنگ آئل	دو کھانے کے چمچ
ٹماٹر	دو عدد درمیانے		

ترکیب

- پیاز، ٹماٹر اور لہسن کے جوؤں کو آدھی پیالی پانی میں ابال لیں اور بلینڈر میں بلینڈ کر لیں۔ دہی میں مونگ پھلی اور ہری مرچیں ملا کر بلینڈ کر لیں
- تمام سبزیوں کو چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ لیں اور ڈالڈا کوکنگ آئل میں تیز آنچ پر تین سے چار منٹ فرائی کریں۔ پھر اس پر نمک، زیرہ، لال مرچ اور ہلدی ڈال کر اچھی طرح ملائیں
- پھر اس پر پیاز اور ٹماٹر کا پیسٹ ڈال کر ڈھک کر ہلکی آنچ پر سبزیاں گلنے تک پکائیں۔ تیل علیحدہ ہونے تک بھون لیں
- آخر میں دہی میں کاٹیج چیز کو ملا کر اس پر ڈالیں اور ہلکی آنچ پر دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن گرم گرم ڈش میں نکال کر ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

چکن چیز کڑاہی

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ | افراد: چار سے پانچ کے لئے

اجزاء

چکن	ایک کلو	پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ
کاٹیج چیز	ایک پیالی	ہلدی	آدھا چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	پسی ہوئی کالی مرچ	آدھا چائے کا چمچ
لہسن کے جوئے	چھ سے آٹھ عدد	ہری مرچیں	دو سے تین عدد
ادرک	دو انچ کا ٹکڑا	ہرا دھنیا	آدھی گٹھی
پیاز	ایک عدد درمیانی	ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت
ٹماٹر	تین سے چار عدد		

ترکیب

- ہری مرچوں کو باریک چوپ کر لیں اور اس میں ایک کھانے کا چمچ چوپ کیا ہوا ہری دھنیا اور ایک چوتھائی چائے کا چمچ کالی مرچ ڈال کر ساتھ ہی نمک بھی شامل کر دیں۔ کاٹیج چیز میں ان مصالحوں کو ڈال کر اچھی طرح ملا لیں اور فریج میں رکھ دیں
- چار کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل میں باریک کٹی ہوئی پیاز کو ہلکی سنہری فرائی کریں اور اس میں کچلا ہوا لہسن اور ثابت ٹماٹر ڈال کر ہلکی آنچ پر ڈھک دیں
- تین سے چار منٹ بعد جب ٹماٹر کا پانی نکلنے لگے تو اس میں نمک، لال مرچ، ہلدی اور صاف دھو کر رکھی ہوئی چکن ڈال کر ڈھک دیں
- ٹماٹر کے پانی میں جب چکن گلنے پر آجائے تو آنچ تیز کر کے بھونیں اور تیل علیحدہ ہونے پر اس میں کالی مرچ، باریک کٹی ہوئی ادرک اور ہرا دھنیا ڈال کر ہلکی آنچ پر پانچ سے سات منٹ دم پر رکھ دیں
- علیحدہ پین میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو گرم کریں اور کاٹیج چیز کے چوکور ٹکڑے کر کے اس میں سنہری فرائی کر کے اسے چکن کڑاہی میں شامل کر دیں اور چولہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن چیز کے منفرد ذائقے کے ساتھ یہ کڑاہی نان کے ساتھ بہت لطف دیں گی۔

چانپ شورو

اجزاء

اجزاء	مقدار	اجزاء	مقدار	اجزاء	مقدار	اجزاء	مقدار
بکرے کے چانپ	آدھا کلو	ادرک لہسن پسا ہوا	ایک چائے کا چمچ	پیاز	دو عدد درمیانی	دہی	آدھی پیالی
سادہ گندم کا آٹا	ایک پیالی	خشک خمیر	ایک چائے کا چمچ	پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ	موزریلا چیز	حسب ضرورت
سفید آٹا	آدھی پیالی	چینی	آدھا چائے کا چمچ	ہلدی	آدھا چائے کا چمچ	ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت
نمک	حسب ذائقہ						

ترکیب

- دونوں قسم کا آٹا ملا کر اس میں نمک، چینی اور خشک خمیر ڈالیں اور اسے نیم گرم پانی سے نرم گوندھ لیں۔ ڈھک کر گرم جگہ پر بیس سے پچیس منٹ کے لئے رکھ دیں
- ایک پیاز کو پیس کر دہی میں ملالیں اور اس میں نمک، لال مرچ اور ہلدی ملا کر صاف دھلے ہوئے چانپوں کو اچھی طرح میرینیٹ کر کے رکھ دیں
- دو سے تین کھانے کے چمچ **ڈالڈا کوکنگ آئل** میں ایک باریک کٹی ہوئی پیاز کو ہلکی سنہری فرائی کریں اور اس میں میرینیٹ کیے چانپوں کو ڈال کر ہلکی آنچ پر ڈھک کر پکنے رکھ دیں
- چانپ کا پانی خشک ہو جائے اور وہ مکمل طور پر گل جائے تو انھیں اچھی طرح بھون کر چولہے سے اتار لیں
- گندھے ہوئے آٹے کو دوبارہ سے گوندھ کر چھوٹے چھوٹے پیڑے بنالیں اور ہلکے ہاتھ سے لمبے نان بیل لیں
- گرم توے پر انھیں پیتا بریڈ کی طرح ہلکا سا سینک لیں، پھر ایک نان پر تین سے چار چانپ رکھ کر اسے دوسرے نان سے بند کریں (انھیں آپس میں جوڑنے کے لئے ہلکا سا کش کیا ہوا چیز لگالیں)
- گرم توے پر دونوں طرف سے نرم ہونے تک سینک لیں

پریزنٹیشن

سردیوں میں بننے والی اس گلگت اور بلتستان کی خاص ڈش کو گرم گرم پیش کریں۔ وہاں پر اسے تندور میں بنایا جاتا ہے لیکن ہر جگہ تندور کی سہولت نہ ہونے کی وجہ سے اس کی ترکیب کو ہم نے اپنے قارئین کے لیے آسان کر دیا ہے۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | پکانے کا وقت: پینتیس سے چالیس منٹ | افراد: تین سے چار کے لئے

لیمن چیز کیک

اجزاء

لیموں	تین عدد	چینی	ایک کھانے کا چمچ
دہی	دو پیالی	لیمن فوڈ کلر	ایک چٹکی
فریش کریم	ڈیڑھ پیالی	سادے بسکٹ	100 گرام
کنڈینسڈ ملک	آدھی پیالی	مارجرین یا مکھن	چار کھانے کے چمچ
جیلاٹن پاؤڈر	ایک کھانے کا چمچ	**ڈالڈا کوکنگ آئل**	حسب ضرورت

ترکیب

- تازہ بالائی والی دہی لے کر اس میں دو لیموں کا رس نچوڑ لیں اور اسے چار تہہ کئے ہوئے ململ کے کپڑے میں باندھ کر لٹکا دیں
- جب پانی مکمل طور پر نچڑ جائے تو اس میں سے دونوں ہاتھوں میں دبا کر لیمن کرڈ (Lemon Curd) کو نکال کر کچھ دیر فریج میں رکھ دیں
- کریم کو صاف خشک پیالے میں نکال کر اس میں چینی ڈالیں اور اسے فریزر میں رکھ کر یخ ٹھنڈا کر لیں
- جیلاٹن کو ایک کھانے کے چمچ نیم گرم پانی میں ملا کر گرم پانی پر رکھ کر پکائیں تا کہ وہ اچھی طرح پگھل جائے۔ پانی کے پین کو چولہے سے اتار لیں اور جیلاٹن کو اس کے اوپر ہی رہنے دیں
- بسکٹ کا چورا کر کے اس میں پگھلا ہوا مارجرین یا مکھن ڈال کر ملا لیں۔ کیک ٹن کو **ڈالڈا کوکنگ آئل** سے برش کر لیں اور اس میں بٹر پیپر لگا کر اس پر بسکٹ کا مکسچر اچھی طرح دبا دبا کر لگا دیں۔ اس ٹن کو فریزر میں رکھ کر سخت کر لیں
- کریم کو الیکٹرک بیٹر سے پھینٹیں اور گاڑھی ہونے پر اس میں کنڈینسڈ ملک اور جیلاٹن مکسچر ملا کر پھینٹیں۔ اس میں سے چار کھانے کے چمچ کریم علیحدہ کر کے فریزر میں رکھ دیں
- پھر لیمن کرڈ کو تھوڑی تھوڑی کریم ڈالتے ہوئے پھینٹیں اور یکجان ہونے پر اسے بسکٹ والے کیک ٹن پر ڈال دیں اور فریزر میں رکھ دیں
- علیحدہ کی ہوئی کریم کو نکال کر اس میں فوڈ کلر اور لیموں کا کش کیا ہوا چھلکا ملا کر پھینٹ لیں اور پائپنگ بیگ میں بھر کر کیک کو خوبصورتی سے سجا لیں

پریزنٹیشن یخ ٹھنڈا کر کے اس کیک کا مزہ لیں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | ٹھنڈا کرنے کا وقت: تین سے چار گھنٹے | افراد: چار سے پانچ کے لئے

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | پکانے کا وقت: پانچ سے سات منٹ | افراد: سات سے آٹھ کے لئے

چاکلیٹ سندیش

اجزاء

دودھ	ایک لیٹر	کوکنگ چاکلیٹ	آدھی پیالی
دہی	ڈیڑھ پیالی	بادام پستے	آدھی پیالی
پسی ہوئی چینی	دو کھانے کے چمچ	**ڈالڈا VTF بناسپتی**	آدھا چائے کا چمچ

ترکیب

- دودھ کو ابلنے رکھیں اور ابال آنے پر اس میں دہی ڈال کر آنچ تیز کر دیں، دو تین ابال آنے پر جب پانی علیحدہ ہو جائے تو چولہے سے اتار لیں۔ باریک چھلنی پر ململ کا کپڑا چار تہہ کر کے رکھیں اور اس میں یہ دودھ ڈال دیں، اوپر سے ایک گلاس ٹھنڈا پانی ڈال دیں اور اچھی طرح دبا کر نچوڑ لیں۔ کچھ دیر فریج کے شیلف میں باندھ کر لٹکا دیں تا کہ پانی اچھی طرح خشک ہو جائے (سندیش بنانے سے ایک دن پہلے اس طرح سے کاٹیج چیز بنا کر فریج میں رکھ دیں)۔ یا چاہیں تو بازار سے بنا بنایا کاٹیج چیز لے لیں
- کاٹیج چیز کو انگلیوں سے بھربھرا کر چورا کر لیں، فرائنگ پین میں **ڈالڈا VTF بناسپتی** ڈال کر ہلکی آنچ پر چینی کے ساتھ کاٹیج چیز ڈال کر لکڑی کے چمچ سے چلائیں۔ جب چینی اچھی طرح یکجان ہو جائے تو اس مکسچر کو پلیٹ میں نکال لیں
- تھوڑا سا ٹھنڈا ہونے پر ہتھیلیوں سے گوندھ لیں تا کہ نرم سا پیسٹ بن جائے۔ پھر اس میں ڈبل بوائلر پر پگھلی ہوئی چاکلیٹ ڈال کر چمچ سے ملا لیں
- کٹے ہوئے بادام پستے شامل کر کے چھوٹے چھوٹے پیڑے بنا کر فریج میں رکھ دیں

پریزنٹیشن اسے ٹھنڈا کر کے پیش کریں، یہ آسان اور سادہ مٹھائی چاکلیٹ کے ذائقے کے ساتھ اور بھی مزیدار ہو جاتی ہے۔

ریڈرز ریسیپی کونٹیسٹ وِنر
خانیوال سے آمنہ زبیر قرار پائی ہیں

ہری پیاز اور بینگن کی بھجیا

اجزاء

ہری پیاز	200 گرام	لہسن کے جوئے	تین سے چار عدد	ہلدی	آدھا چائے کا چمچ
بینگن	آدھا کلو	ثابت لال مرچیں	تین سے چار عدد	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	پسی ہوئی لال مرچیں	ایک چائے کا چمچ		
لیموں کا رس	دو کھانے کے چمچ	ڈالڈا کنولا آئل	حسب ضرورت		

ترکیب

- ہری پیاز کے دونوں حصوں (سفید پیاز اور ہری پتیاں) کو علیحدہ علیحدہ باریک کاٹ کر رکھ لیں
- بینگن کو صاف دھو کر گول قتلے کاٹیں اور اس پر نمک، پسی ہوئی لال مرچ، ہلدی اور لیموں کا رس لگا کر ڈھک کر رکھ دیں
- پین میں تین سے چار کھانے کے چمچ ڈالڈا کنولا آئل میں ثابت لال مرچیں، زیرہ اور باریک کٹے ہوئے لہسن کے جوؤں کو سنہری فرائی کر لیں
- پھر اس میں پیاز کا سفید حصہ ڈال کر ہلکا سا نرم ہونے تک فرائی کریں۔ آخر میں اس میں نمک اور ہری پیاز کی پتیاں ڈال کر تین سے چار منٹ تیز آنچ پر فرائی کر کے چولہے سے اتار لیں
- فرائینگ پین میں ڈالڈا کنولا آئل میں مصالحہ لگے ہوئے بینگن کو سنہری فرائی کر کے نکال لیں

آمنہ زبیر کا تعارف
آپ انٹر سائنس کی طالبہ ہیں۔ کوکنگ سے بھی دلچسپی رکھتی ہیں آج آمنہ زبیر آپ سے ہری پیاز اور بینگن کی بھجیا کی ریسپی شیئر کر رہی ہیں۔ آپ بھی آزمائیے

پریزنٹیشن بینگن اور ہری پیاز کا بھرتہ تو ہم بناتے ہی ہیں، آج انھی دونوں سبزیوں کو تھوڑا سا مختلف انداز میں بنا کر دیکھیں۔ گرم گرم تازہ چپاتیوں کے ساتھ بہت مزہ دیں گی۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | افراد: تین سے چار کے لئے

Recipe Contest

- ڈالڈا ایڈوائزری سروس کی جانب سے ہم ڈالڈا کا دسترخوان ریڈرز کلب کے تمام ممبران کے ممنون ہیں جنہوں نے اپنے قیمتی آراء اور مشوروں سے نوازا۔
- معزز کلب ممبرز کی خدمت میں ایک شاندار ریسپی کونٹیسٹ پیش کیا جارہا ہے۔ اس مقابلے میں شرکت کے لئے پاکستانی یا کانٹینینٹل کھانوں میں سے اسٹارٹر، مین کورس یا اپنی پسندیدہ سوئیٹ ڈش کی ریسپی کاغذ کی ایک جانب تحریر کیجئے۔ اپنا نام، رابطے کے لئے فون نمبر، مکمل ایڈریس اور شہر کا نام واضح لکھ کر پی او بکس 3660 کراچی پر ارسال کیجئے۔
- کامیابی حاصل کرنے والے خوش نصیب ڈالڈا کا دسترخوان ریڈرز کلب کی جانب سے خوبصورت تحائف حاصل کریں گے نیز ان کی ریسپی اور تعارف ڈالڈا کا دسترخوان میگزین میں شائع کئے جائیں گے۔
- مقابلے میں شرکت کے خواہش مند قارئین جنہوں نے ڈالڈا کا دسترخوان ریڈرز کلب ممبرشپ فارم ابھی تک ارسال نہیں کیا برائے مہربانی دیئے گئے فارم کو پُر کرکے اپنی ریسپی کے ہمراہ ارسال فرمائیں۔

ڈالڈا ایڈوائزری سروس

فون (ٹول فری): 0800-32532 پتہ: P.O.Box 3660، کراچی، پاکستان
ای میل: dalda.advisory@daldafoods.com ویب سائٹ: www.daldafoods.com

ڈالڈا کا دسترخوان

خاص قیمت کے ساتھ خاص تحفے کی بات

ذائقے کی دنیا تک آپ کی رہنمائی ہمیشہ سے ڈالڈا کی روایت رہی ہے اور ڈالڈا کا دسترخوان ماہانہ میگزین اسی سلسلے کی ایک کڑی ہے، جس کے ذریعے دنیا بھر کی بہترین تراکیب اور ہوم میکنگ ٹپس آپ تک پہنچتی ہیں۔ اب ڈالڈا کا دسترخوان آپ کے لئے منفرد آفر لایا ہے۔

ڈالڈا کا دسترخوان کے بارہ شمارے صرف -/Rs. 1,800 میں حاصل کیجئے اور ساتھ ہی پائیں ایک خوبصورت تحفہ

اپنی پسند کا ایک تحفہ حاصل کرنے کے لئے تحفہ کے ساتھ درج نمبر بھی ارسال کریں۔

ڈالڈا کا دسترخوان

سبسکرپشن فارم

Name: ____________________ نام

Address: ____________________ پتہ

Phone No: ____________ فون نمبر Gift ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 تحفہ

Email: ____________________ ای میل

سبسکرپشن فارم اور چیک / بینک ڈرافٹ .Revelation Inc کے نام درج ذیل ایڈریس پر ابھی بھیجیں

اس فارم کی فوٹو کاپی بھی قابل قبول ہوگی

Revelation Inc. 2nd,210 فلور، کلفٹن سینٹر، خیابان رومی، بلاک نمبر 5، کلفٹن، کراچی (75600)

فون نمبر: 021-35304425-6

ڈالڈا ایڈوائزری سروس

فون (ٹول فری): 0800-32532 پتہ: P.O.Box 3660، کراچی، پاکستان

ای میل: dalda.advisory@daldafoods.com ویب سائٹ: www.daldafoods.com

غذائی اجزاء جسم کے بنیادی ایندھن کون سے ہیں؟

پروٹین، کاربوہائیڈریٹ اور وٹامنز ضروری کیوں؟

ہماری خوراک کئی ایسے غذائی اجزاء پر مشتمل ہوتی ہے، جو ایک صحت منداور متوازی زندگی کے لئے ناگزیر ہیں اور یہ تمام اجزائے ترکیبی جسم کے اندر اپنے وظائف سرانجام دیتے ہیں اگر ان میں سے کسی ایک جزو کی کمی ہو جائے تو اس کے نتیجے میں کوئی بھی مرض لاحق ہوسکتا ہے۔ جیسے کاربوہائیڈریٹ میں اناج، گندم، چاول، پھل اور دیگر اجناس یعنی مکئی اور جو سے حاصل ہوتا ہے۔

اناج کھانا ضروری ہے اس جزو کو ایندھن کی حیثیت حاصل ہے واضح رہے کہ جب اناج کا کوئی ذرہ جسم میں داخل ہوتا ہے تو وہ گلوکوز میں تبدیل ہوتا ہے، گلوکوز کا سالمہ Molecule ہمارے جسم کے ہر بنیادی خلیے کا ایندھن کہلاتا ہے۔

جسم کا حساس ترین عضو دماغ ہوتا ہے جو گلوکوز کے بغیر 20 منٹ سے زائد زندہ نہیں رہ سکتا اور کوما میں چلا جاتا ہے اسی لئے ذیابیطس کے مریضوں کو انسولین کے بعد کاربوہائیڈریٹ کے استعمال کا مشورہ دیا جاتا ہے ورنہ وہ کومے یا بے ہوشی کا شکار ہو سکتے ہیں۔

انسانی غذا کا دوسرا اہم جزو پروٹین ہے یعنی لحمیات جسم کے پٹھوں کی تشکیل ہی میں نہیں بلکہ مائع حالت میں ہارمونز بنانے میں اہم کردار ادا کرتی ہیں۔ پروٹین کی کمی کے شکار بچوں کے پیٹ فٹ بال کی مانند پھولے ہوتے ہیں لیکن ہاتھ پاؤں پتلے ہوتے ہیں۔

پروٹین کا حصول کیسے ممکن ہے؟

فطری طور پر پروٹین ہمیں نباتاتی ذرائع یعنی دالوں اور سبزیوں کی شکل میں دستیاب ہوتی ہے اور حیوانی ذرائع یعنی گوشت کی صورت میں بھی حاصل کی جاسکتی ہے، دراصل یہی بہترین پروٹین ہوتی ہے تاہم یہ زائد مقدار میں استعمال نہیں ہونا چاہئے ورنہ چربی کے خلیے امراض قلب، ذیابیطس اور دوسرے امراض کا سبب بنتے ہیں۔

وٹامنز بھی ایندھن ہیں

انسانی خوراک کے لئے وٹامنز ایک ضروری گروپ ہیں جن کے بغیر متوازی غذا کا تصور ادھورا ہوتا ہے۔ چار اہم ترین وٹامنز A,B,C,D ہوتے ہیں۔ وٹامن A، ہمیں حیوانی چربی اور تیل سے ملتا ہے۔ موسم سرما کے آغاز ہی سے بچوں کو مچھلی کا تیل یا اس سے تیار شدہ کیپسول دیئے جانے چاہئیں، یہ وٹامن انسانی جسم کی تمام جھلیوں یعنی بیرونی جلد سے اندرونی آنتوں کی بناوٹ اور مرمت کے لئے لازمی ہے۔ آنکھ کی بیرونی پرت Cornea سے لے کر اندرونی پرت Retina کی صحت کے لئے بھی لازمی ہے۔ وٹامن A کی کمی کے سبب ہم شب کوری (Night Blindness) کا شکار ہو سکتے ہیں۔ اگر بچے رات میں نظر نہ آنے کی شکایت کرتے ہیں تو ان کا فوری طبی معائنہ کروا کے ڈاکٹر کی تجویز کردہ ادویات اور اضافی سپلیمنٹس دیں۔ آج کل پولیو ویکسین کے ساتھ وٹامن A کے کیپسول بھی بچوں کو پلائے جا رہے ہیں۔ ڈالڈا کی مصنوعات میں وٹامن A اور D کی مقدار موجود ہے لہٰذا ایسے تیل روزمرہ استعمال کے لئے خریدے جانے چاہئیں۔

وٹامن B اور C

اگر آپ اپنے کنبے کو تازہ سبزیاں اور پھل جیسے کینو اور ٹماٹر کھلاتے ہیں تو پھر ان میں وٹامنز کی کمی نہیں ہونی چاہیے۔ تمام سٹرس فروٹس مختلف معدنی اجزاء کے ساتھ ساتھ وٹامن C کا موثر ترین ذریعہ ہیں۔

وٹامن D

حیوانی چربی اور تیل میں بھی پایا جاتا ہے جبکہ اس کا قدرتی ذریعہ سورج کی روشنی ہے۔ اس وٹامن کی کمی سے بچوں کی ہڈیاں ملائم اور ٹیڑھی ہو جاتی ہیں اس مرض کو Ricket کہا جاتا ہے۔ ہماری جلد سورج کی روشنی میں وٹامن D تیار کرتی ہے اس لئے صبح وشام کے مخصوص اوقات میں جسم کو دھوپ لگانے سے یہ وٹامن بآسانی حاصل کیا جا سکتا ہے۔ دیہاتوں میں آج بھی بڑھتے ہوئے بچوں کے جسموں میں بادام یا سرسوں کے تیل کی مالش کر کے انہیں کچھ دیر کے لئے دھوپ میں بٹھایا جاتا ہے اس طرح بچے وٹامن D کا شکار نہیں ہوتا تاہم یہ دھوپ قدرے نرم ہونی چاہئے۔ اس طرح ہڈیاں مضبوط ہوتی ہیں اور جسمانی قوت بڑھتی ہے۔

گھٹنے کا درد کم ہوگا

5 غذاؤں کی مدد سے

معمر افراد میں آسٹیوپوروسس کی وجہ سے گھٹنے کا درد ہوتا ہے تاہم نوجوان بھی درد کی شکایت کریں تو اس کے معنی یہ ہوئے کہ وہ یا تو کھلاڑی ہیں یا پھر وزن کی زیادتی کا شکار ہیں۔ کھیلوں کی وجہ سے بھی جوڑوں کا درد ہوسکتا ہے۔ ایسے میں صحت بخش غذاؤں کا استعمال بہتر نتائج دے سکتا ہے۔ گھٹنے کا درد عموماً ہلکی پھلکی تکلیف سے شروع ہوتا ہے اور بڑھتے بڑھتے اس وقت ناقابل برداشت ہوجاتا ہے جب تک متاثرہ شخص آرام نہیں کرتا یا ڈاکٹر کی تجویز کردہ ادویات مناسب انداز میں نہیں لیتا۔ ذیل میں ہم علاج بالغذا کے تصور کے مطابق احتیاطی تدابیر اور ان چند صحت بخش غذاؤں کا تذکرہ کررہے ہیں جنہیں استعمال کرکے آپ گھٹنے کے درد کی کیفیت کو کم کرسکتے ہیں۔

مچھلی

گھٹنے کے درد میں مبتلا رہنے والوں کو چکنی یعنی روغنی مچھلی کھانی چاہیے مثلاً سارڈینز، میکریل، ملیٹ اور ٹیونا ہیں۔ ان مچھلیوں میں اومیگا 3 فیٹی ایسڈز پایا جاتا ہے۔ اومیگا 3 فیٹی ایسڈز میں کئی EPA اور DHA ہوتے ہیں۔ یہ کیمیائی مرکبات گھٹنے کی نرم ہڈی کی سوزش اور درد کو کم کرنے میں مدد دیتے ہیں۔ ہفتے میں دو سے تین دن مچھلی کھانی بہتر ہے۔

سویا

جوڑوں کی ہڈیوں میں ٹوٹ پھوٹ یا آسٹیو آرتھرائٹس کی وجہ سے درد ہوتا ہے تو سویا پر مبنی خوراک مفید ثابت ہوتی ہے۔ سویا پر مبنی غذائیں Isoflavones سے بھرپور ہوتی ہیں۔ یہ نباتاتی ذرائع سے حاصل ہونے والا ایک قسم کا ہارمون ہے۔ طبی حلقوں میں یہ بات تسلیم کی جاچکی ہے کہ قدرتی طور پر حاصل ہونے والے Isoflavones میں سوزش کو رفع کرنے کی صلاحیت ہوتی ہے چنانچہ سویا کی پھلیاں، سویا ملک، سویا برگرز اور ٹوفو کو روزمرہ خوراک میں شامل کرنا چاہیے۔

ادرک

گھٹنوں کے آرتھرائٹس میں مبتلا افراد کو ادرک کھانا چاہیے۔ یہ سوزش کو ختم کرتا ہے جس سے گھٹنے کے درد اور سوجن کو افاقہ ہوتا ہے۔ سونٹھ یعنی سوکھے ادرک کا استعمال بھی گھٹنے کے درد میں کمی لاتا ہے۔

پالک

پالک میں ایک خاص غذائی جزو Zeaxanthin اور Lutein جیسے اینٹی آکسیڈنٹس گھٹنے کے آسٹیوپوروسس سے تحفظ فراہم کرتے ہیں۔ پالک کو کئی گھنٹوں تک پکانے کی کبھی غلطی نہ کریں بلکہ بلانچ کرکے گوشت یا مرغی میں شامل کرکے سات منٹ تک دم پر رکھنے سے ذائقہ دار پالک گوشت تیار ہوسکتا ہے۔ اگر پالک کا جوس پیا جائے تو زیادہ مفید ہے۔

پھل

وٹامن C پر مشتمل پھل جوڑوں میں ٹوٹ پھوٹ کو کم کرتا ہے۔ تمام سٹرس فروٹس مثلاً مالٹا، موسمی کینو، گریپ فروٹ، پپیتا، کیوی فروٹ اور آم کھانے چاہئیں۔

ہائی بلڈ پریشر میں کیسی کھائیں غذائیں؟

سنگین مسائل سے بچنا ہے بہت ضروری

بڑھتی ہوئی عمر میں ہائی بلڈ پریشر لازمی مسئلہ بن جائے تو کیا کیا جائے۔ پہلی فرصت میں طبی معائنہ کرا کے جہاں دوا تجویز کروائیں وہیں کسی مستند ماہر غذائیت سے غذا بالعلاج کا ضرور پتا کریں، تاہم پہلے جان لیں کہ بلڈ پریشر کیا ہے؟

جب ہمارا دل دھڑکتا ہے تو خون جسم میں گردش کرتا ہے اور اسے مطلوب توانائی اور آکسیجن مہیا کرتا ہے۔ اس گردش کے دوران نسوں کی دیواروں پر دباؤ پڑتا ہے اس دباؤ کی کیفیت کم ہو یا زیادہ یہی بلڈ پریشر ہے۔ اسے جاننے کا واحد طریقہ یہ ہے کہ آپ پیمائش کریں۔ جب BP کی پیمائش ہوتی ہے تو اسے دو اعداد میں لکھا جاتا ہے مثلاً 80MM / 120HB یا 80 نیچے اور 120 اوپر، یہی نارمل بلڈ پریشر ہے۔

ہائی بلڈ پریشر کیا ہے؟

اگر ہمارا نیچے کا بلڈ پریشر 90 اور اوپر کا 140 ہو یا اس سے زائد ہو اور یہ کیفیت کئی دنوں تک برقرار رہے تو آپ کو ہائی بلڈ پریشر ہوسکتا ہے یا اگر دونوں میں سے ایک عدد بھی زیادہ ہو تو ہائی بلڈ پریشر ہوسکتا ہے۔

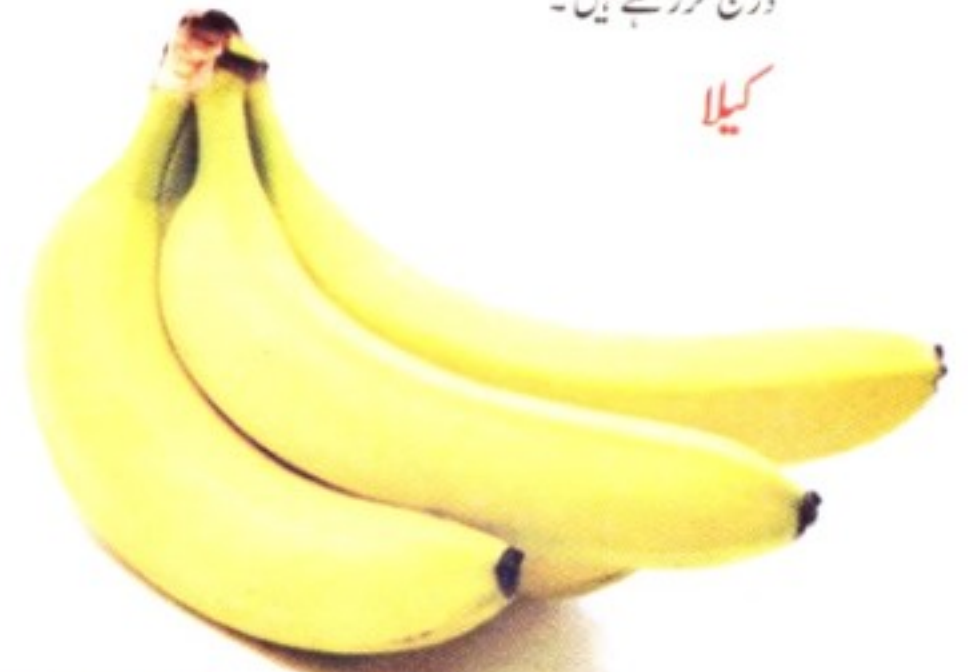
HBP سے ہم اپنے آپ کو بیمار محسوس نہیں کرتے لیکن یہ خطرناک ہے۔ اگر اس کو کم نہ کریں تو یہ دل، خون کی نسوں اور دوسرے اعضاء کو برباد کرسکتا ہے اور سنگین مسائل پیدا ہوسکتے ہیں۔

ہائی بلڈ پریشر میں کونسی غذا بہتر رہے گی؟

دراصل ہماری خوراک ہی ہماری دشمن بن جاتی ہے کیونکہ ہم بے احتیاطی میں وہ سب غذائیں لیتے رہتے ہیں جو مضرِ صحت ہوتی ہیں مثلاً ہمیں سب سے پہلے نمک کی مقدار کم سے کم کرنے کا مشورہ دیا جاتا ہے۔ عموماً ہائی بلڈ پریشر کے مریضوں کو نمکین غذاؤں اور کچا نمک کھانے سے رغبت ہوا کرتی ہے۔ اگر ہائی بلڈر پریشر روکنا ہے تو نمک کو تقریباً خوراک سے زائل کرنا ہوگا۔ ذیل میں ہم نمک کا توڑ کرنے والی چند غذاؤں کی تفصیل درج کررہے ہیں۔

کیلا

سوڈیم یا نمک کی زیادتی بلڈ پریشر بڑھا دیتی ہے تو اس کا اولین توڑ پوٹاشیم سے کیجئے جو کیلے میں وافر مقدار میں موجود ہوتا ہے۔ ایک تحقیق کے مطابق دن بھر میں صرف 2 کیلوں کا استعمال 10 فیصد تک بلڈ پریشر کنٹرول کردیتا ہے۔

ٹماٹر

ٹماٹر میں Lycopene موجود ہے اور یہ جزو بلڈ پریشر کی شرح کم کرنے میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔ روزانہ کی خوراک میں کچی سلاد شامل کرکے خراب کولیسٹرول کی شرح بہت حد تک کم کی جاسکتی ہے۔ بھاپ میں ٹماٹر گلا لیجئے۔ گردوں کے مسائل نہ ہوں تو بیجوں سمیت ورنہ بیج علیحدہ کرکے کھایئے، آرام محسوس کریں گے۔

انڈے کی سفیدی

اپنے دن کا آغاز اچھے ناشتے سے کرنا ضروری ہے اور اسے طرز زندگی میں شامل کرنا اور بھی اہمیت رکھتا ہے۔ دن کے آغاز میں ہمارے جسم کو پروٹین کی ضرورت ہوتی ہے۔ جدید تحقیق زردی کو بھی نقصان دہ قرار نہیں دیتی مگر کم از کم ایک انڈے کی سفیدی تو کھائی جاہی سکتی ہے۔

تربوز

موسم گرما میں بلا ناغہ ہر روز تھوڑا سا تربوز خالی پیٹ کھانا مفید ہے۔ تربوز

کشمش

ان صفحات میں ہم پہلے بھی لکھ چکے ہیں کہ خشک میوے کا کوئی موسم نہیں ہوتا بس اعتدال سے اور کم مقدار میں گرمیوں میں بھی استعمال کیا جائے تو صحت برقرار رکھنے میں مدد ملتی ہے۔ کشمش کی تھوڑی سی مقدار ہائی بلڈ پریشر کو کنٹرول کرسکتی ہے۔ گرمیوں میں زردہ یا کھیر بنائیں تو کشمش کے چند دانے شامل کرلیں اس طرح اور صحت بخش اسلوب زندگی اختیار کیا جاسکتا ہے۔

دوران خون کو کنٹرول اور بلڈ پریشر کو معمول میں رکھتا ہے۔ تربوز کا شربت بغیر اضافی شکر کے استعمال کیا جاسکتا ہے مگر اس کا گودا بہترین فائبر بھی ہے تو کوشش کیجئے کہ تربوز بھی کھائیں۔

سبز چائے

ہم اپنے طرز زندگی کو جب تک تبدیل نہیں کرتے طبی مسائل میں گرفتار رہتے ہیں۔ چائے اور کافی کی مقدار کم سے کم کرکے سبز چائے پینا معمول بنالینا چاہئے۔ 6 ہفتوں تک روزانہ 3 کپ سبز چائے کا استعمال بلڈ پریشر میں 7 پوائنٹس تک کمی لاسکتا ہے۔

Table Salt کے بجائے سمندری یا ہمالیائی نمک

عام نمک میں دو معدنیات سوڈیم اور کلورائیڈ موجود ہیں جبکہ دوسرے میں 70 سے زائد معدنیات موجود ہیں جو ہمارے اعصابی نظام اور دل کی کارکردگی کے لئے ضروری ہیں۔ آخر الذکر میں سوڈیم کی مقدار بے حد معمولی ہوتی ہے۔ زیادہ سوڈیم سے ہمارے جسم میں پانی جمع رہتا ہے نتیجتاً خون کی مقدار بڑھ جاتی ہے۔

مچھلی اور اس کے تیل کے سپلیمنٹس

یہ دونوں وبائی امراض، دل کی بیماریوں اور ہائی بلڈ پریشر میں کمی کرنے والی غذائیں ہیں۔

اخروٹ، بادام، تخم بالنگا اور دلیہ

صنوبری بادام، اخروٹ دلیے میں ملا کر کھانے سے ہائی بلڈ پریشر کنٹرول ہوتا ہے۔

تخم بالنگا کو شربت میں استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ پیٹ کی گرمی دور کرنے کے علاوہ دوران خون کو بھی اعتدال میں رکھتا ہے۔ چند دانے صاف پانی میں بھگو کر رکھ دیں، یہ پھول جائیں تو لال شربت میں ملا کر پی لیں اس کی تاثیر سرد ہے۔ گرمیوں میں استعمال کیا جانا زیادہ مفید ہے۔

علاوہ ازیں روزانہ کھلی فضا میں 10 سے 15 منٹ صرف گہری سانسیں لینے سے بلڈ پریشر نارمل ہوتا ہے تاہم نوٹ کرلیں کہ آپ نے ایک منٹ میں تقریباً 6 بار سانس لی۔ چھوٹے سانس لینے سے جسم میں سوڈیم جمع ہوتا ہے جبکہ گہری اور آہستہ سانس لینے سے آکسیجن زیادہ مل جاتی ہے۔ ورزش کے لئے وقت نکالنے اور برداشت پیدا کرنے کی ضرورت ہوتی ہے اور بلڈ پریشر کی مانیٹرنگ کرنا بہت ضروری ہے۔

گہرے سبز رنگوں کی سبزیاں

گوشت مرغی کا ہو یا گائے اور بھیڑ کا ہائی بلڈ پریشر میں نقصان دہ ہوتا ہے۔ اگر دل چاہتا ہے تو مقدار کم کردیں اور ہر کھانے کے وقت یقینی بنائیں کہ آپ کی آدھی پلیٹ سبزیوں سے بھری ہو۔ گہری سبز رنگ کی سبزیاں معدنیات کے حصول کا بہترین ذریعہ ہیں خاص کر ہمیں میگنیشیئم اور آئرن درکار ہوتا ہے جو ان سبزیوں کا خاص جزو ہیں۔ سبزیوں کو بھی ادرک اور لہسن کے ساتھ تیار کیا جائے تو بہتر ہے۔

کہیں آنا جانا ہو

کپڑوں کا چناؤ کیسے ہو؟

نرگس سلیمان ناجی

دفتری کام کاج کے دوران جینز نہ پہنیں کیونکہ یہ پچاس کی دہائی کا دور نہیں ہے۔ کام کاج کا ماحول اس بات سے میل نہیں کھاتا کہ وہاں جینز پہنی جائے۔ اب یہ تصور خاصا پرانا ہوتا جارہا ہے جب جینز کسی بھی قسم کے انڈور یا آؤٹ ڈور کاموں کے لئے پہننا بہترین سمجھی جاتی تھی۔ اب اسے انٹرویوز اور یہاں تک کہ فارمل ڈنرز کے موقعوں پر ضرور پہن سکتے ہیں۔

ایک مناسب اور مکمل سوٹ آپ کی شخصیت کو متاثر کن بناتا ہے

ایک دوستانہ اور پیشہ ورانہ تاثر قائم کرنے کے لئے آپ کے انتخاب میں بہترین لباس اور اس سے متعلقہ چیزیں شامل ہونی چاہئیں، جیسے کہ ہلکے رنگ کی ڈینم کی شرٹ، انڈیگو جینز، یا پھر گہرے رنگ کی جیکٹ کے ساتھ اسکائی بلو رنگ کی پینسل فٹ جینز۔

سرخ صرف دلہن کا ہی رنگ ہے

یہ سوچ اب قدیم ہوتی جارہی ہے جدید فیشن انڈسٹری میں اس بات پر خصوصی توجہ دی جارہی ہے کہ دلہن کے لئے مخصوص کئے گئے اس سرخ رنگ میں اب جدت شامل کی جائے اور اس ضمن میں بے شمار رنگوں پر تجربات بھی کئے گئے جو کہ خاصے پسند بھی کئے گئے ہیں۔ لال رنگ سے ہٹ کر دوسرے رنگ جیسے کہ ہلکا گلابی یا نیلا رنگ اور سورج مکھی جیسا پیلا رنگ جسے دوسرے رنگوں کے امتزاج کے ساتھ اور بھی زیادہ دلکش اور خوبصورت بنایا جاسکتا ہے۔

سیاہ رنگ کو اپنانے میں خوفزدہ مت ہوں

کیونکہ آج فیشن انڈسٹری میں دلہن کا لباس اس مخصوص رنگ کے اسپلک ورک سے بھی تیار کیا جارہا ہے۔ اس کے علاوہ اس رنگ کا لباس گولڈ یا سلور کام کے ساتھ عجب بہار دیتا ہے انہیں مہندی، مایوں یا ریسپشن کے فنکشنز پر پہنا جاسکتا ہے۔

میکسی اور لانگ اسکرٹ ہر قسم کی جسمانی ساخت پر فٹ نہیں ہوتے

ہم میں سے ہر ایک کی یہ خواہش ہوتی ہے کہ وہ ٹی وی، یا ریمپ پر واک کرتی ماڈلز کی طرح لمبی فراکس اور میکسی یا اسکرٹ پہنیں۔ ایسا ضرور ہوسکتا ہے لیکن اس بات کا خیال رکھنا بھی ضروری ہے کہ کیا اس قسم کا لباس آپ کے قد اور جسمانی ساخت سے میل کھاتا ہے یا نہیں؟ لباس کا انتخاب اپنی ظاہری شخصیت کو مدنظر رکھ کر کرنا انتہائی ضروری ہے۔ میکسی کے لئے اچھے اور کھلے ہوئے رنگ جو آپ کے قد اور رنگت کی مناسبت سے ہوں۔ اگر آپ کا قد چھوٹا ہے اور لمبی فراکس، میکسی اور لانگ اسکرٹس پہننے کی شوقین ہیں تب اس لباس کے ساتھ لمبی ہیل ضرور پہننی چاہئے تاکہ آپ کے لباس اور شخصیت میں توازن برقرار رہ سکے۔ عمودی یا لمبی لائنوں والے لباس سے بھی قد دراز لگتا ہے۔

چمکتی دمکتی اشیاء کے استعمال سے گریز کریں

بہت زیادہ چمک دمک اور وہ بھی دن کے اوقات میں انتہائی برا اور خراب تاثر پیش کرتی ہے البتہ چمکتی دمکتی ایک انگوٹھی یا چھلا دن میں یا پھر دن کے کسی بھی وقت میں پہنا جایا جاسکتا ہے۔ جیکٹ، بلاوز، پینٹس، اسکرٹس، جینز اور اسکارف کو سادہ انداز میں ہی اپنانا بہتر ہے البتہ اگر ان پر گولڈن یا سلور رنگوں کے دھاگوں کے ساتھ ہلکی پھلکی چمک ہو تب یہ گراں نہیں گزرتی۔

- کھلے جوتوں کے ساتھ موزے ہرگز نہ پہنیں۔ اگر آپ ایسا کریں گی تو کسی اسکول کی بچی سے کم نظر نہیں آئیں گی۔ لیکن اگر آپ موزے پہننا چاہتی ہیں تب سلور جوتوں کے ساتھ سیاہ ٹائٹس اور سیاہ ہیل کے ساتھ گولڈن ٹیوب موزے پہنے جاسکتے ہیں۔
- لباس کے رنگ، ڈیزائن اور اسٹائل کی مناسبت سے زیورات، میک اپ، پرس اور جوتوں کا انتخاب کرنا ہی بہترین ذوق کی نمائندگی کرتا ہے۔
- زیور کی شکل میں بہت زیادہ چیزوں کو اپنے اوپر لاد دینا عقلمندی کی نشانی نہیں۔ تقریبات اور فنکشنز کی مناسبت سے ان اشیاء کا چناؤ کرنا ہی بہتر ہوتا ہے۔

یہ طلائی ملبوسات

درباری ثقافت عوام کی دہلیز پر

پاکستانی، بنگالی اور دیگر قرب وجوار کے علاقوں میں خوشیوں کے پہناوے چمکتے دمکتے میٹریل سے بنائے جاتے ہیں جسے زری کہا جاتا ہے۔ سنہرے اور روپہلے دھاگوں سے بنت کاری کا یہ دلفریب فن صدیوں سے مختلف شکلوں میں اختیار کیا جاتا رہا ہے۔ آج بھی اس کی چمک دمک کم نہیں ہوئی۔ بروکیڈ کی شکل میں ریشمی تاروں کا یہ تانا بانا بہت مہارت سے بُنا جاتا ہے۔ چھو کے دیکھئے تو بڑا ہی نازک پارچہ جسے بڑے ناز و نعم سے سیا پرویا جاتا ہے اور جسے پہن اوڑھ کے آپ کسی ملکہ یا شہزادی سے کم نہیں دکھتیں۔ اس شاہانہ پارچہ بافی کا آغاز 1700 قبل مسیح پہلے ہوا تھا۔ اُس وقت یہ بادشاہوں کے پہناوؤں کے لئے مخصوص کپڑا تھا۔ برصغیر ایشیائی ملکوں میں زائرین کے ساتھ سفر کرتا ہوا پہنچا۔ کہتے ہیں اُس وقت ہاتھ سے اسے بُنا جاتا تھا اور مغلوں کو اس شاہانہ کروفر سے تعلق رکھنے والا یہ میٹریل بہت بھایا۔ خاص کر شہنشاہ اکبر کے دور میں ایران سے خاص الخاص ایسے کاریگر بلوائے گئے جنہیں پارچہ بافی کی مہارت حاصل تھی۔ پھر تو ہر ہندوستانی شہنشاہ نے اپنی شیروانیوں اور دربار سے تعلق رکھنے والی دیگر شخصیات کے لئے اسی لباس فاخرہ کو پسند فرمایا۔

جوں جوں زندگی کے ہر شعبے میں ترقی ہوتی گئی۔ اس ریشمی لباس کو کمخواب، کتان، اور کنزہ، امروزی، ہتلہ، گوٹہ اور کناری کے علاوہ زردوزی کا عنوان دیا گیا۔ ماضی میں سونے اور چاندی کے تاروں سے یہ مہین کپڑا بنا جاتا تھا۔ آج شہنشاہیت کے ادوار قصہ پارینہ ہوگئے اب دستکاریوں کی جگہ مشین لے چکی ہیں۔ اب سونا چاندی بھی خواب وخیال کی باتیں ہیں ان کی جگہ Polyester yarn لے چکا ہے۔ زری بھی زردوزی کے عنوان میں ڈھل چکی ہے۔ اب اس میں Cotton yarn یعنی سوت کا بنا ہوا دھاگہ یا سِلک کے ساتھ رنگے ہوئے دھاگے استعمال ہوتے ہیں مگر اب بھی یہ زری ہی کہلاتی ہے۔

لفظ زری مخفف ہے زر کا جس کے معنی سونے کے ہیں۔ ظاہر ہے کہ ماضی میں سونے کے تاروں سے کپڑا بنا جاتا تھا اور خالص ریشمی کپڑے کے لئے ریشم کے کیڑے پالے جاتے تھے بعدازاں مشرق میں پیور سلک، نائیلون اور پولیسٹر متعارف ہوئے۔ آج کل ہم زیادہ تر اصل زری کم اور امی ٹیشن زری اور میٹالک زری کے ملبوسات زیادہ پہنتے ہیں جو خوشیوں کے پہناوے کی

صورت میں ہمارا مان بڑھاتے ہیں۔

زری کیسے بنتی ہے؟

ریشم کے دھاگے کو کسی دوسرے میٹریل کے ساتھ ملا کر آمیزش کی جاتی ہے یہ ریشمی دھاگہ سنہرا یا روپہلا یعنی گولڈ یا سلور کسی بھی رنگ کا ہو سکتا ہے۔ صنعتی ترقی اور سونے چاندی جیسی قیمتی دھاتوں کے مہنگے ہونے کی وجہ سے اب دھاگے الیکٹرو پلیٹنگ کے پروسیس سے گزارے جاتے ہیں۔ یعنی آج ہم اصلی زری مہنگی خریدتے ہیں تو اس کی وجہ ریشم کے تاروں کے اس کیمیائی عمل سے زری کا دھاگہ تیار کیا جاتا ہے۔ اصل میں یہ امی ٹیشن تکنیک ہے۔

امی ٹیشن زری میں اب تانبا یعنی Copper استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ سرخی مائل رنگت کی دھات ہے جو سونے اور چاندی دونوں دھاتوں میں قیمتاً ارزاں ہے مگر بے حد معیاری ہے۔ میٹالک زری چھونے میں بہت زیادہ نرم نہ سہی مگر وزن میں ہلکی اور زیادہ پائیدار ہے۔ قیمتاً بھی مہنگی نہیں۔ کاپر کو بھی الیکٹرو پلیٹڈ پروسیس سے گزار کر پارچہ بافی عام ہورہی ہے۔ ساڑھیاں، کرتے، قمیصیں، لہنگے، چولیاں، غرارے اب زردوزی، کیش مروڑی اور گوٹہ کناری کے خوبصورت امتزاج کے ساتھ نت نئے ڈیزائنوں میں دستیاب ہیں۔ ہماری رسموں اور ریتوں کے مطابق شادی کے ملبوسات اب بھی زری سے بنتے ہیں اصلی ہو یا نقلی اب ہم ڈیزائن، لباس کی تراش خراش، رنگوں کے دلکش امتزاج اور آہنگ کو مدنظر رکھتے ہیں۔ شادی ہماری زندگی کا بے حد خاص دن ہوتا ہے۔ ہم چاہتے ہیں کہ اپنی شادی یا قریبی عزیز و اقارب کی، ہم سب عہد بادشاہت میں چلے جائیں۔ سر سے پاؤں تک طلائی لباس اور دیگر لوازمات کے ساتھ کسی صورت بھی شہزادے شہزادیوں سے کم نہ نظر آئیں۔ اس لئے ہمارے زیور بھی ایسے ہی شاہانہ انداز کے جھمکوں، بندوں، ماتھا پٹی، ٹیکوں، جھومر اور چوڑیوں کے گرد جگمگاتے کڑوں کی شکل میں نہ ہوں تو شادی، شادی نہیں لگتی۔

اپنے لباس فاخرہ کی دیکھ بھال کیسے ہوگی؟

اول تو زری کو لائننگ کا کپڑا بھی خرید کر دیں۔ یہ ململ، لان یا لائی لان کی شکل میں ہو تو بہتر ہے۔ اس طرح زری کے دھاگوں کی جسم پر چبھن اور خارش بھی نہیں ہوگی۔ آپ اور آپ کے بچے راحت محسوس کریں گے۔ دوسرے لائننگ لگانے کا مقصد کپڑے کی نازکی کو دیرپا بنانا بھی ہے۔ لائننگ لگی ہوگی تو کپڑے کی اٹھان بہتر ہوگی اور سلائی کرتے وقت اوورلاک بھی کروایا جائے تو دھاگہ اُدھڑتا نہیں بلکہ اس میں مضبوطی آتی ہے۔ اس کی Dry Cleaning بھی آسانی سے ہوتی ہے۔ اگر کوئی داغ یا دھبہ لگ جائے تو ہلکے صابن کے ساتھ اُسے دھولیا جائے۔

زری کے ملبوسات پر براہ راست کوئی پرفیوم نہ لگائی جائے تو بہتر ہے ورنہ یہ داغ چھوڑ دے گی۔ پرفیوم لباس پہننے سے پہلے لگائی جائے یا پھر گردن اور ہتھیلی پر لگائی جائے۔ اس طرح زردوزی کے لباس سالہا سال تک نئے کے نئے لگتے ہیں۔ دبکا سیاہ پڑ جائے تو اس کی پالشنگ کرنا ماہر دستکار خوب جانتے ہیں آزمانے میں کوئی حرج نہیں۔

گوٹہ جیولری

کہیں گلاب مہکے تو کہیں چمپا کلی

برصغیر ہندو پاک کی رسموں رواجوں کا اپنا ہی منفرد انداز ہے۔ ہمارے یہاں شادی سے پہلے کی تقریبات مایوں، مہندی اور اب تو ڈھولکیوں کی تقریب بھی شاندار طریقے سے منعقد کی جاتی ہے۔ ان تقریبات میں دلہن تو تیار ہوتی ہی ہے اس کی سکھی سہیلیاں اور رشتے دار بہنیں اور بھابیاں بھی اسی اہتمام سے تیار ہوتے ہیں۔ زندگی پُر آشوب نہیں تو مصروف ضرور ہوگئی ہے ایسے میں اگر شادی سے چند دن روز پہلے سے مل کر لطف اندوز ہوا جائے تو کیا بُرا ہے اسی طرح تو رشتوں کی مٹھاس اور رنگ بڑھتا ہے۔

اب مہندی کے روز گوٹے کناری والے لباس پہننا فیشن میں ہے ویسے کامدار جوڑے بھی پہنے جارہے ہیں مگر گوٹے کی شان ہی کچھ اور ہوتی ہے۔

اب گوٹہ جیولری بھی مارکیٹ میں آچکی ہے یہ مختلف رنگوں میں بنائی جاتی ہے تاکہ آپ اپنے مختلف رنگوں کے کپڑوں کے ساتھ انہیں پہن سکیں۔ ڈیزائنرز جیولری کی قیمت عموماً زیادہ ہی ہوتی ہے لیکن وہ ہوتی ہی اسقدر خوبصورت ہے کہ آپ اسی کا انتخاب کرلیتی ہیں۔

اس جیولری میں گوٹے کے ساتھ چھوٹے چھوٹے منقش آئینے، ربن سے بنے پھول اور ہرے پتے اور سلور یا گولڈن گوٹہ استعمال کیا جاتا ہے جب ہی تو اس جیولری کی شان بڑھ جاتی ہے۔ اس کے علاوہ کچھ ڈیزائنرز اس میں موتی، ستارے اور Beads بھی لگا رہی ہیں۔

اس گوٹہ جیولری کے سیٹ میں آپ کو کنگن، ہار، بالیاں یا جھمکے، چوڑیاں، ٹیکا، ماتھا پٹی اور انگوٹھی یعنی ہر زیور دستیاب ہوجاتا ہے۔ ہار اور جھومر کی بھی خاصی ورائٹی نظر آرہی ہے۔

اب آپ چاہیں تو گوٹہ جیولری کو شادی کے کسی اور فنکشن یعنی بارات اور ولیمے کے لباس کے ساتھ بھی پہن سکتی ہیں کم از کم چوڑیاں تو پہن سکتی ہیں کیونکہ یہ انتہائی منفرد نظر آتی ہیں۔

اس گوٹہ جیولری سیٹ میں انگوٹھیاں خاص توجہ کا مرکز بنتی ہیں۔ انگوٹھی کے وسطی حصے میں بڑا سا دائرہ نما شیشہ لگایا جاتا ہے اور بقیہ Ring پر گوٹے کی پٹی لگا کر اس پر پھول پتیاں لگائی جاتی ہیں۔ یوں اس نازک سی انگوٹھی میں کیا کچھ نہیں سما جاتا۔

کچھ زیور پر پھولوں کو سلائی کی مدد سے جوڑا جاتا ہے اور کچھ پر Glue کی مدد سے پھول پتیاں چپکا دی جاتی ہیں اور کچھ ڈیزائنرز اس جیولری کو مچھلی کے تار سے بنا رہے ہیں تاکہ زیور پر لگائے جانے والے موتی اپنی جگہ پر قائم رہیں یہ جیولری ملٹی کلر میں خریدنے کا فائدہ یہ ہوگا کہ آپ ہر رنگ کے لباس کے ساتھ اسے پہن سکیں گی اور یہ خاص خیال رہے کہ اسے پہن کر پانی والے کام نہیں کیے جاسکتے جبکہ دھاتی زیور کو آپ پہنے رہنے ہاتھ سے کپڑے دھوئیے یا برتن اس پر فوری طور پر خراب اثرات ظاہر نہیں ہوتے۔

دلہن سیٹ کی گوٹہ جیولری خوبصورت سے مخمل کے ڈبے میں پیک دستیاب ہوتی ہے بالکل جیسے سونا چاندی اور دوسرے آرٹیفیشل زیورات فروخت کے لئے پیش کیے جاتے ہیں۔ ایک اچھی بات یہ ہے کہ گوٹہ جیولری وزن میں بہت ہلکی ہے رات گئے جاری رہنے والے فنکشنز میں آپ پہنے رہنے تھکاوٹ کا احساس نہیں ہوتا۔

آپ چاہیں تو گوٹے سے بازو بند، کمر بند، پازیب بھی بنوا سکتی ہیں اس پازیب کی جھنکار یا جلترنگ تو چاندی کی پازیب جیسی نہیں ہوگی تاہم رنگوں کی برکھا نگاہ کو بھائے گی اور دل کے تار ضرور چھیڑ دے گی۔

کورین فیس ماسک

میں ایسا کیا ہے خاص؟

نرمی، نکھار اور خوبصورتی کا وعدہ

صحت کے تحفظ کی نگہداشت کے لئے ہم کیا کچھ جتن نہیں کرتے۔ جڑی بوٹیوں کے چٹکلوں سے لے کر کئی طرح کے صابن، ابٹن، ملتانی، مہندی، پیل آف ماسک اور وائٹنگ کریمیں اور پتا نہیں کیا کیا کچھ، تاکہ کسی بھی طرح جلد کے مسائل حل ہو جائیں اور رنگت نکھر جائے۔ کورین بیوٹی انڈسٹری نے خواتین کی دکھتی رگ پر گویا ہاتھ رکھ دیا ہے اور ایسی مصنوعات تیار کی ہیں جو خاص اس مقصد سے فیشل شیٹ ماسک کے نام سے مارکیٹ میں دستیاب ہیں۔ انہیں K-Sheet Mask کہا جاتا ہے۔

یہ ماسک Serum کی اضافی خاصیت کے ساتھ بنائے گئے ہیں اور gel کی شکل میں جنہیں لگانا اور اتارنا نہایت سہل ہے۔

اب دنیائے حسن و صحت میں جلد کی گہرائی تک صفائی اور مضر صحت تیزابی عناصر کو زائل کرنے کی تدابیر اختیار کی جانے لگی ہیں۔ جس طرح اچھی صحت کے لئے زائد مقدار میں پانی پینے کی عادت استوار کی جانے لگی ہے۔ اسی طرح قدرے مختلف اور منفرد نگہداشت کے اصول بھی اپنائے جانے لگے ہیں۔ ان K-Sheet ماسکس کے لئے ماہرین کی رائے ہے کہ یہ جلد کی ہائیڈریشن کے لئے بے حد درست انتخاب ہیں۔ یہ ہر قسم کی جلد کے لئے انفرادی طور پر بنائے جاتے ہیں جنہیں لگا کر جلد کو پانی کی صورت میں نمی پہنچائی جا سکتی ہے اور روشنی و حرارت کے اجزاء کے ساتھ باہم ملا کر چند ہی سیکنڈوں میں جلد کو نکھار دیا جا سکتا ہے۔ K-Sheet ماسک مختلف ساخت میں دستیاب ہیں جیسے ہائیڈروجل (Hydrogel) bio cellulose، Non Woven اور Cotton میٹریل میں تاہم آپ اپنی جلد کی مناسبت سے انتخاب کر سکتی ہیں۔

اجزاء میں کیا کچھ شامل ہے؟

کسی بھی نئی مصنوعہ کو استعمال کرنے سے قبل آپ کو یہ جاننے کا حق ہے کہ اس میں کیسے مؤثر یا غیر مؤثر اجزاء شامل کئے گئے ہیں۔ Serum کے علاوہ ان میں کیا جزو ہے جو آپ کی جلد کے لئے پر اثر ہو سکتا ہے۔ ان میں پانی، وٹامن C، کیمومائل، سی ویڈ (سمندری جڑی بوٹی) سبزیوں کے ترشے، پھلوں کے عرقیات، ایلوویرا اور Sakura شامل ہے۔ انہیں استعمال کرنے سے جلد کے متعدد مسائل حل ہو سکتے ہیں۔ مثلاً جلد کی تہوں میں نمی کا پہنچنا، نمی اور چکنائی کو متوازن رکھنا، جلد کی سنولائی ہوئی رنگت کو بہتر کرنا اور داغ دھبے دور کر کے اسے نرم و ملائم بنانا شامل ہے۔

ذیل میں ہر ساخت کے خصوصی وظائف کے بارے میں تحریر کیا جا رہا ہے۔

Bio cellulose mask

یہ سو فیصدی ناریل کے ساتھ تیار کیا جاتا ہے۔ ناریل اور اس کا تیل جلد اور بالوں دونوں کے لئے خوش آئند محرکات رکھتا ہے۔ جلد میں دیرپا تازگی اور نمی برقرار رکھتا ہے۔ کیمیائی پہلو سے یہ ماسک خشک جلد کی حامل خواتین کے لئے اچھا ہے۔

Hydro gel Mask

یہ کاغذ جیسی باریک تہہ رکھنے والی کیمیائی gel پر مشتمل ہے جس میں نامیاتی طریقۂ کاشتکاری سے اگائی جانے والی سبزیوں اور پھلوں کے عرقیات اور ٹھوس مواد شامل کئے گئے ہیں جو جلد میں داخل ہو کر مضر صحت اثرات زائل کرتے ہیں۔ ہر قسم کی جلد کی خواتین استعمال کر سکتی ہیں۔

Fiber Mask

یہ مہین کاغذی شکل کا جالی دار میٹریل ہے جس میں فائبر کے اجزاء شامل کئے گئے ہیں۔ زردی مائل اور سنولائی ہوئی جلد کے لئے اچھا ماسک ہے۔

Cotton Mask

یہ کاٹن کے گودے سے تیار کردہ ماسک ہے جس کی بناوٹ ہاتھ پھیرنے سے محسوس ہوتی ہے۔ یہ جراثیم کش بھی ہیں اور دوران خون کے لئے مؤثر ثابت ہوتے ہیں۔ یہ بھی ہر قسم کی جلد رکھنے والی خواتین کے لئے موزوں ہے۔ ان سب کے علاوہ آئی ماسک سیاہ حلقوں، متورم آنکھوں اور جلد پر نمایاں ہونے والی لکیروں کو دور کرتے ہیں۔ لپ ماسک خشک اور بے رنگ ہونٹوں اور ان پر پڑنے والی لکیروں کا خاتمہ کرتے ہیں۔

استعمال کا طریقہ کار

K-Sheet Masks کو چہرے کی کلینزنگ اور ٹوننگ کے بعد لگایا جاتا ہے۔ کاغذ کھول کر فلم سلائیڈ کو علیحدہ کیا جاتا ہے اور احتیاط سے پورے چہرے پر لگایا جاتا ہے۔ ماسک میں آنکھوں اور ہونٹوں کے Holes دیئے گئے ہیں۔ بہتر یہی ہے کہ آپ ماتھے یعنی پیشانی سے شیٹ لگائیں۔ 15 سے 20 منٹ تک ماسک لگا رہنے دیں۔ اگر Gel کی کچھ مقدار بچ رہی ہے تو اسے بھی گردن کے اطراف مساج کے لئے استعمال کیا جا سکتا ہے۔ یہ ماسک ایک دفعہ کے بعد دوسری بار استعمال نہیں کیا جا سکتا۔ تھوڑا سا وقت اپنے لئے نکالئے۔ ایسی ہی کوئی ترکیب آزما کے اپنی جلد اور چہرے کو نرم و ملائم، جاذب نظر، پرکشش اور تر و تازہ کر لیجئے۔ گیا وقت تو لوٹ کر نہیں آتا مگر روٹھے ہوئے حسن کو ضرور منایا جا سکتا ہے۔ تو لوٹا لیجئے اپنے لئے چند گزرے برس اور......

جگنو جیسی آنکھیں... گلاب جیسے ہونٹ

آئی پنسلز، آئی لائنز اور لپ لائنز کا کمال ہوتے ہیں

کسی بھی چہرے کا مجموعی تاثر آنکھوں اور ہونٹوں کی ساخت اور دلکشی کے باعث بحال ہوتا ہے۔ اگر آنکھوں اور ہونٹوں کا میک اپ صحیح کیا جائے تو چہرہ مزید پرکشش اور دلکش ہوجاتا ہے۔ ماضی میں یہ تاثر عام تھا کہ میک اپ میں پینسل کا استعمال صرف ہونٹوں تک ہی محدود ہے مگر اب ایسا نہیں، مارکیٹ میں ایسی پینسلز دستیاب ہیں جو آئی لائنز اور لپ پینسلز دونوں مقاصد کے لئے یکساں طور پر موزوں رہتی ہیں۔

لپ پینسل

لپ پینسلز بنانے کا آغاز Max Factor Cosmetic Company نے 1932 میں کیا تھا۔ لپ پینسل اور لپ اسٹک پینسلز کے اجزا کم و بیش ایک ہی ہوتے ہیں جس میں grade wax، تیل، Pigments، Mica اور Preservatives شامل ہوتے ہیں۔ البتہ لپ پینسلز لپ اسٹک کے مقابلے میں نسبتاً خشک اور مضبوط ہوتی ہیں تاکہ لپ اسٹک لپ لائن کے اندر ہی محدود رہے اور پھیلنے سے بچے۔ موجودہ دور میں لپ پینسلز کی بھی کئی اقسام متعارف کروائی جاچکی ہیں۔

نیچرل فارمولا لپ لائنز

ان لپ لائنرز میں نباتاتی ذرائع مثلاً پودوں سے اخذ شدہ اجزا شامل کئے جاتے ہیں ساتھ ہی معدنی اجزا اور شہد کا موم اس کے استعمال کو اور بھی زیادہ محفوظ بناتا ہے۔

مدھم رنگ دار نظر نہ آنے والے لپ لائنز

یہ لائنرز ہونٹوں کی دلکشی میں اضافے کا بہترین طریقہ ہیں کیونکہ ان کی بدولت آپ ہونٹوں کے مصنوعی تاثر سے بچتے ہیں ساتھ ہی یہ کسی بھی رنگ کی لپ اسٹک کے ساتھ باآسانی استعمال کرسکتے ہیں۔

چند اہم ہدایات

لپ پینسلز یا لپ لائنرز کے استعمال کے دوران اس بات کا خاص خیال رکھنا چاہئے کہ اس کا رنگ آپ کی لپ اسٹک کے رنگ سے مختلف نہ ہو تو بہتر ہے۔ خریداری کے وقت دونوں کا انتخاب ایک ہی وقت میں کیا جائے البتہ اگر آپ کے ہونٹ پتلے ہیں تو انہیں ابھرا دکھانے کے لئے آپ لپ اسٹک سے تھوڑا سا مختلف رنگ لپ پینسل کے لئے استعمال کرسکتی ہیں۔ اب پینسل کی لائن واضح نہیں کی جاتی قدرتی حسن برقرار رکھنے کے لئے لپ پینسل کو لپ اسٹک کے ساتھ بلینڈ کرنا لازمی ہے۔ اس طرح آپ کے ہونٹ مصنوعی نہیں لگتے۔ لپ پینسل کا استعمال مناسب مقدار میں کیا جائے تو یہی بہتر ہے ورنہ ہونٹ بہت بدنما دکھتے ہیں۔ لپ اسٹک سے پہلے لپ پینسل کا استعمال یقیناً ایک بہتر فیصلہ ہے کیونکہ اس طرح آپ کے ہونٹوں کی صحیح شکل سامنے آتی ہے اور اگر آپ لپ اسٹک نہ بھی لگانا چاہیں تو بھی لپ پینسل کے ذریعے بھی اپنے ہونٹوں کی خوبصورتی میں اضافہ کرسکتی ہیں۔ اس کے لئے اپنے ہونٹوں کی رنگت سے مطابقت رکھتے رنگ کا انتخاب کریں۔

آئی پینسل

آنکھوں کی خوبصورتی آئی لائنر کی مدد سے مزید اجاگر ہوتی ہے اور اب آہستہ آہستہ آئی لائنر کے ساتھ ساتھ آئی پینسلز بھی خاصی مقبولیت پاتی جارہی ہیں۔

- آئی پینسلز کے استعمال کے ذریعے اگر آپ اپنی آنکھیں بڑی اور روشن دکھانا چاہتی ہیں تو کوشش کریں کے آنکھوں کے بیرونی کناروں پر توجہ دیں جبکہ اگر آپ کی آنکھیں زیادہ بڑی ہیں تو آئی پینسل کا آنکھوں کے اندرونی حصے سے شروعات کرنا بہتر فیصلہ ثابت ہوگا۔
- آئی پینسلز اب سیاہ کے علاوہ کئی مختلف رنگوں میں بھی دستیاب ہیں۔ جن میں بھی دو اقسام ہیں ایک Matte اور دوسری Shimmery۔ آپ اپنے ذوق اور شخصیت کے مطابق ان کا انتخاب کرسکتی ہیں۔ آج کل Neon رنگوں کی آئی پینسلز نوجوان لڑکیوں میں کافی مقبول ہے۔
- آئی پینسلز کی ایک خاصیت یہ بھی ہے کہ آپ انہیں آنکھوں کے اندر بھی استعمال کرسکتی ہیں۔ سیاہ رنگ کی آئی پینسل کے استعمال سے آنکھیں چھوٹی، سفید آئی پینسل کی مدد سے بڑی اور Nude رنگوں کی آئی پینسل کا آنکھوں کے اندرونی حصے پہ استعمال انہیں قدرتی تاثر دیتا ہے۔

کیا آپ ہنی مون کے لئے جا رہی ہیں

سفری بیگ میں کیا کچھ اور کیسے رکھیں گی؟

منیرہ عادل

شادی کے بعد نوبیاہتا جوڑوں کا کچھ وقت ایک ساتھ گزارنا بہت ضروری ہوتا ہے۔ ایک دوسرے کے مزاج کو سمجھنے کے لئے بھی اس نئے رشتے کو ہنی مون کا دور استحکام دیتا ہے۔ یہ انگریزوں کی حکمت عملی تھی جسے دنیا بھر کے باشندوں نے اپنی ثقافت میں قبول کرلیا۔ پاکستان میں بھی اکثر نوبیاہتا جوڑے شادی کے کچھ عرصے بعد ہنی مون کے لئے شہر یا ملک سے باہر جاتے ہیں تاکہ روٹین کی زندگی کی شروعات سے پہلے کچھ دن تک نئی نویلی ازدواجی زندگی کے اس بندھن کو سمجھنے میں آسانی ہو۔

نوبیاہتا جوڑوں کے لئے ہنی مون پر جانا ایک سنہرے خواب کی مانند ہوتا ہے۔

ہنی مون اندرون ملک ہو یا بیرون ملک یہ ہمیشہ یادگار رہتا ہے۔

ہنی مون کے سفر کی تیاری ہو تو اکثر بھول چوک ہو جاتی ہے۔ سفری بیگ پیک کرتے وقت ضروری اشیاء یا موسم کی مناسبت سے کپڑے وغیرہ رکھنا بھول جائیں تو سفر کا مزہ کرکرا ہو جاتا ہے۔ لہٰذا چند چھوٹی چھوٹی باتوں کا خیال رکھیں تو ہنی مون بے حد یادگار اور خوشگوار رہے گا۔

کوشش کریں کہ ایک بیگ اور ایک ہینڈ بیگ سے زائد سامان نہ ہو۔ میاں بیوی علیحدہ علیحدہ بیگ اور ہینڈ بیگ لے سکتے ہیں۔ خصوصاً ہوائی جہاز کے ذریعے سفر خصوصاً بیرون ملک سفر کا ارادہ ہو تو سامان کے وزن کو ضرور مدنظر رکھیں۔

چھوٹی چھوٹی اشیاء کو بیگ کے ساتھ رکھتے جائیں تاکہ بھول نہ جائیں۔ مثلاً موبائل فون کا چارجر' ہینڈ فری' سن گلاسز' اگر کسی کے گھر قیام کا ارادہ ہے اور میزبان کے لئے کچھ تحائف لئے ہیں تو وہ بھی ساتھ رکھ دیں سفر کے دوران پڑھنے کے لئے میگزین وغیرہ رکھ لیں۔ ملبوسات کا انتخاب کرتے وقت بھاری کامدار جوڑوں کے بجائے ہلکی پھلکی کڑھائی والے لباس' پرنٹڈ سوٹ یا کرتیاں وغیرہ کا انتخاب کریں۔ موسم کو مدنظر رکھتے ہوئے ملبوسات منتخب کریں۔ موسم کی خنکی کو مدنظر رکھتے ہوئے شال' سوئیٹر' جیکٹ' موزے' لانگ کوٹ وغیرہ ضرور ساتھ رکھیں۔ بہت زیادہ کپڑوں کے بجائے چند جوڑے پیک کریں لیکن اس طرح کے لباس ہوں جن میں آپ آرام دہ محسوس کریں اور وہ ہر موقع کی مناسبت سے بہترین لگیں۔ بصورت دیگر سامان کا بوجھ آپ کے لئے تھکان کا باعث بنے گا۔ ہلکے پھلکے سفری بیگ کے ساتھ آپ باآسانی ہر جگہ جاسکتے ہیں' گھوم پھر کر لطف اندوز ہو سکتے ہیں۔ اس کے علاوہ ایسے ملبوسات کا انتخاب کریں جن کو استری کی زیادہ ضرورت نہ ہو مثلاً کرنکل جارجٹ وغیرہ کے ملبوسات بناء استری بھی باآسانی پہن سکتی ہیں۔ اس کے علاوہ بیگ پیک کرتے وقت تمام قمیضوں کو ایک ساتھ ایک کے اوپر ایک رکھ کر بیگ کے اندر اس سلیقے سے رکھیں کہ شکن نہ پڑے۔ اسی طرح شلواریں یا ٹراوزر یا پینٹ بھی ایک کے اوپر ایک اسی طرح رکھیں۔ اس طرح استری کرنے کے جھنجھٹ سے بچ جائیں گی یا ہلکی پھلکی استری کرنے سے کام چل جائے گا۔ اپنی استری ساتھ لے کر جائیں کیونکہ بازار سے استری کروانا مہنگا پڑتا ہے۔

سونے' چاندی کے قیمتی زیورات سفر کے دوران پہننے سے گریز کریں۔ جیولری کے انتخاب میں تمام مصنوعی زیورات منتخب کیجئے۔ وہ بھی ہر سوٹ کی میچنگ کے بجائے ایسے زیورات منتخب کریں جو ہر سوٹ سے مناسبت رکھتے ہوں' کانچ کی چوڑیوں کے سیٹ بھی پیک کرنے سے گریز کریں۔ سفر کے دوران چوڑیاں ٹوٹنے کا اندیشہ رہتا ہے۔ آج کل اسٹیٹمنٹ جیولری کا رواج ہے یہ جگہ بھی کم گھیرتی ہے اور دلکش ڈیزائنوں میں بھی دستیاب ہے اور اگر کھو جائے تو اتنا ملال بھی نہیں ہوتا۔

میک اپ کا تمام سامان اٹھانے کے بجائے چند ضروری اشیاء کو ایک چھوٹے سے پرس یا میک اپ کیس میں پیک کرلیں۔ کوشش کیجئے کہ صرف وہ اشیاء منتخب کریں جو سفر کے دوران آپ کو ضرورت پڑسکتی ہے جو ضروری ہیں مثلاً لپ بام' لپ گلوز' لپ اسٹک' ٹوتھ برش' ٹوتھ پیسٹ' ڈیوڈورینٹ یا باڈی اسپرے وغیرہ' فیس واش' شیمپو بڑی بوتلوں کے بجائے چھوٹی اور سفر کے لئے مخصوص ہوں وہی لے لیں وغیرہ' اگر جلد کی مناسبت سے کوئی خاص صابن استعمال کرتی ہیں تو وہ بھی سامان کے ساتھ رکھ لیں۔

جوتوں' چپل' سینڈل وغیرہ کے انتخاب میں بھی ایک سے دو جوڑی سے زیادہ نہ اٹھائیں۔ کوشش کیجئے ایک جوگرز یا کوئی بھی آرام دہ جوتے ہوں جن کو پہن کر آپ گھومنے پھرنے کے دوران تھکن کا شکار نہ ہوں۔ اس ضمن میں سمجھدار خواتین نئے ملک یا شہر سے خریداری کر کے جوتوں کی تعداد میں اضافہ کرسکتی ہیں۔

سفری بیگ کی پیکنگ کے دوران نیچے ہمیشہ جوتے رکھیں۔ میاں جی کے جوتوں کو خصوصاً بیگ میں نیچے رکھیں۔ ان کو صحیح شیپ میں رکھنے کے لئے ان میں موزے ڈال دیں (ٹھونس دیں) اس طرح یہ ہوگا کہ جوتوں کا شیپ خراب نہیں ہوگا۔ اس کے اوپر کپڑوں کی تہہ لگائیے۔ اب کپڑوں کے اطراف میں بچ جانے والی جگہ میں چھوٹی چھوٹی اشیاء رکھ دیجئے۔ مثلاً سن گلاسز' باڈی اسپرے' کیپ وغیرہ اب بقیہ شیمپو' فیس واش' ٹوتھ پیسٹ وغیرہ پلاسٹک کے بیگ میں ڈال کر کپڑوں کے اوپر رکھ دیجئے۔ ٹریولرز کٹ خریدنے میں آسانی یہ ہوتی ہے کہ چھوٹی چھوٹی بوتلوں میں ذاتی استعمال کے شیمپو یا باتھنگ جیل' کنڈیشنر اور باڈی اسپرے وغیرہ موجود ہوتے ہیں۔ یہ مہینوں کارآمد رہتے ہیں۔ اپنے پاسپورٹ' شناختی کارڈ' ٹکٹ وغیرہ ہینڈ بیگ میں حفاظت سے رکھیں۔

اگر آپ علیحدہ رہتی ہیں تو سفر پر جانے سے قبل تمام گھر کی کھڑکیاں' دروازے اچھی طرح بند کرلیں۔ کمپیوٹر' ٹی وی کے اور دیگر تمام بٹن بند کر کے پلگ نکال دیں۔ فریج کو بھی بند کر کے صاف کرلیں۔ روانگی سے قبل گھر کی چابیاں ساس کے سپرد کر کے جائیں۔

اگر مشترکہ خاندانی نظام میں رہتی ہیں تو بھی کمرہ کی چابیاں ساس کے سپرد کر جائیں بلکہ سفر پر جانے سے قبل بیگ کی پیکنگ کے دوران ملبوسات کے انتخاب سے لے کر پیکنگ تک ساس اور نند کی مشاورت سے کریں۔ وہ دلی خوشی محسوس کریں گی' ساس' نند' سسر' دیور وغیرہ سب سے ان کی فرمائش پوچھ لیں کہ وہاں سے آپ کے لئے کیا لاؤں؟ عموماً لوگ فرمائش نہیں کرتے مگر آپ ٹوکن کے طور پر کچھ تحفے لانا نہ بھولیں۔

سبھی آپ کی خوش اخلاق اور ملنساری کے گن گانے لگیں گے۔ مطلوبہ منزل پر پہنچ کر بھی سب سے پہلے سسرال میں خصوصاً ساس کو بتائیں۔ یہ بظاہر چھوٹی باتیں ہیں لیکن یہ سسرال میں بہو کا مان بڑھا دیتی ہیں۔

میرا بچہ دُبلا سہی مگر تندرست کیوں نہیں

غذائیت بھری 5 غذائیں کریں بچوں کو توانا

تمثیلہ زاہد

تندرستی اللہ کی عطا کردہ ایک نعمت ہے بچے ہوں یا بڑے زندگی کے میدان میں کامیابی اُنہی کو ملتی ہے جو صحت مند ہوتے ہیں۔اس کے برعکس وہ بچے اکثر اعتماد کی کمی کا شکار نظر آتے ہیں جو کسی جسمانی کمزوری میں مبتلا ہوتے ہیں۔ اکثر بچے بہت دُبلے ہوتے ہیں اور اپنے ہم عمر بچوں کے ساتھ مذاق کا نشانہ بھی بنتے ہیں۔ایسا طرز عمل اُنہیں احساس کمتری میں مبتلا کر دیتا ہے۔بعض بچے ان رویوں کا بچپن سے شکار رہتے ہیں۔ماہرین نفسیات کا کہنا ہے''والدین کو بچے کی صحت اور شخصیت کی تعمیر میں اہم کردار ادا کرنا چاہئے۔'' ضرورت اس امر کی ہے بچوں کی پرورش میں لاپرواہی نہ برتی جائے ماں کا بچے کی زندگی میں بہت اہم کردار ہوتا ہے۔ماؤں کو چاہئے کہ نوعمری سے ہی بچے کی غذا اور صحت پر مکمل توجہ دیں۔ بچہ ایک سال کا ہو یا دس برس کا ڈاکٹر سے طبی معائنہ کرواتے رہنا چاہئے بچے کے وزن اور قد کے متعلق ڈاکٹر سے مشورہ کرنا اور بچے کے غذائی چارٹ کو مرتب کروانا بہت اہمیت رکھتا ہے۔

اکثر بچے کھانے پینے میں ماؤں کو ستاتے ہیں۔ روٹی چاول کے ساتھ ایسے غذائی اجزاء بھی کمزور دبلے بچوں کی غذا کا حصہ بنانا چاہئے جو اُن کی صحت کو بہتر اور تندرست رکھیں۔ یہاں چند غذائی افادیت بیان کی جارہی ہے جو نہ صرف دبلے بچے استعمال کر سکتے ہیں بلکہ بڑے بھی مستفید ہو سکتے ہیں۔ان کو استعمال کرنے کے منفی اثرات بھی نہیں اور فائدہ ہی حاصل ہوسکتا ہے۔جسم کو تندرست رکھنے کے لئے ان غذاؤں کے استعمال کے ساتھ روزانہ ورزش کرنا بے حد ضروری ہے۔ یہ آپ کے جسم کو توانا اور چاک و چوبند رکھتی ہے۔ افسوس بچوں کو ورزش کروانے کا اہتمام نہیں کیا جاتا۔صبح اسکول جانے والے بچوں کے لئے ضروری ہے شام کو آدھا گھنٹہ ضرور ورزش کریں یہ جسمانی ورزش رگوں میں موجود خون کی روانی کو اُن نسوں تک بھی لے جاتی ہے جہاں خون کی روانی نہیں ہو پاتی۔

کیلا

یہ ایک سستا اور پورے سال دستیاب رہنے والا پھل ہے۔ بچے شوق سے کھاتے ہیں۔قد اور وزن بڑھانے کے لئے بچوں کو روزانہ کیلا کھلائیے۔ بہتر نتائج کے لئے ایک ماہ پابندی کے ساتھ کیلا استعمال کریں۔آپ اس کو شیک کے طور پر بھی استعمال کر سکتے ہیں۔ یہ زیادہ مفید ہے، کسٹرڈ، ٹرائفل وغیرہ میں کیلا شامل کر کے بچے کو دیں۔

آم

یہ پھل مقوی بدن ہے یعنی جسم کو فربہ کرتا ہے کیونکہ اس میں خون پیدا کرنے کی صلاحیت موجود ہوتی ہے۔دل و دماغ اور جگر کو طاقت بخشتا ہے۔ وزن کو تیزی سے بڑھانے کے لئے آم کا شیک استعمال کرنا چاہئے۔ یا پھر آم کھا کر اوپر سے ایک گلاس دودھ پی لیا جائے تو اور بھی بہتر ہے۔

کھجور

جسم کو توانا کرنے میں کھجور بہترین غذا ہے جو بازار میں سالہا سال آسانی سے مل جاتی ہے۔ دو کھجوریں نہار منہ کھانی چاہئے۔ کمزور بچوں کو اس کا شیک دودھ میں بنا کر پلانا چاہئے۔ چاہے تو چند بادام شامل کر کے اس کے غذائی اجزاء میں اضافہ کیا جاسکتا ہے۔ کھجور کا شیک بناتے وقت چینی کا استعمال نہ کیا جائے تو بہتر ہے۔اس میں شکر کی مقدار قدرتی طور پر موجود ہوتی ہے اس کے بجائے ایک چمچ شہد ڈال دینا مفید ہے۔

منقی

منقی کمزور جسم کو قوی کرتا ہے۔ چند ہی دنوں میں منقے کا استعمال بہتر نتائج کی صورت میں نظر آنے لگتا ہے۔ اگر بچے کو اسے نہار منہ بیج نکال کر کھلایا جائے اور اوپر سے دودھ کا ایک گلاس پلا دیا جائے تو کمزور بچے کی صحت اچھی ہونے لگتی ہے۔

پستہ

پستہ کھانے سے بھی جسم فربہ ہو جاتا ہے۔اس کا استعمال اعتدال میں کرنا چاہئے چند دانے کھالینا کافی ہے۔مختلف میٹھے کے پکوان میں شامل کر کے بچوں کو کھلایا جاسکتا ہے جیسے کھیر، فالودہ وغیرہ اگر بچہ کھانے میں تنگ کرے اور منہ سے باہر نکال دے تو اسے پاؤڈر کی شکل میں شامل کر کے بچوں کو کھلایا جائے تو مفید ہے۔ پستہ کھانے سے دل و دماغ کو طاقت ملتی ہے اور سردیوں میں کھانسی میں بھی مفید ہے۔

کھلونے، انتخاب کریں توجہ سے

یہ تربیت اور عدم تحفظ کی کڑیاں بناتے ہیں

ننھے منے بچے کھلونوں سے بہلتے ہیں۔ان کے معصوم چہروں پر کھلونے مسکراہٹیں بکھیر دیتے ہیں۔ یہ انہیں تحفے میں ملیں یا وہ خود خریدنے جائیں یہ کام انہیں دنیا کا بہترین کام معلوم ہوتا ہے۔ دراصل یہ شخصیت کی تعمیر اور تہذیبی اقدار کی بنیادی اہمیت کو ظاہر کرتے ہیں۔
بچے کھلونوں سے بہت کچھ سیکھتے ہیں اور طویل عرصے تک ان کی شخصیت پر ان کے اثرات کو محسوس کیا جاسکتا ہے۔ کھلونوں کی شکلیں مختلف ادوار میں بدلتی رہتی ہیں۔ گڑیاں گڈے، موٹر کاریں، ہوائی جہاز، اِن ڈور گیمز، تعلیمی کھلونے اور گیندوں کی مختلف اشکال اب تبدیل ہو چکی ہیں گو کہ دکانوں پر اب بھی یہ کھلونے نظر آتے ہیں۔
بچے ان کی خریداری میں دلچسپی بھی لیتے ہیں مگر اب جہاں دنیا بھر میں دہشت گردی بڑھتی جارہی ہے بچوں کے کھلونوں میں بندوقیں، کلاشنکوف اور لڑاکا طیارے شامل ہونے لگے ہیں۔ پرانے کھلونوں کے بجائے یہ جدید Gun toys دیکھ کر ایسا لگتا ہے کہ بچوں کو تفریح کے سامان کے بجائے ہتھیار تھما کر جنگ لڑنے کی تربیت دی جارہی ہو ویسے ہی محبتوں کی جگہ نفرتیں عام ہورہی ہیں اس پر کھلونوں میں بندوقوں کو شامل کر کے خطرناک رجحان فروغ دیا جارہا ہے۔

بچوں کی کارٹون فلمیں لمحہ فکریہ ہیں

ہر دوسرے کارٹون میں تشدد کو موضوع بنایا گیا ہے۔ آج کل بچے گیم آف تھرونز میں دلچسپی کا اظہار کر رہے ہیں اس گیم کے سیریز میں پرانے زمانے کے بادشاہوں اور محل سراؤں کے اندر ہونے والی سازشوں سمیت سلطنتوں کو گرانے اور تباہ کرنے کی منصوبہ بندیوں کو فلمایا گیا ہے۔ یہ ڈرامہ پرانے زمانے کی سزاؤں کے دلخراش مناظر پیش کرتا ہے۔ عہد قدیم کے ہتھیاروں مثلاً تلوار، خنجر اور کلہاڑے سے طاقت کا مظاہرہ پیش کیا گیا ہے۔ یہ گیم انسانی وحشت کی عکاسی کرتا ہے۔ کوشش ہونی چاہئے کہ ایسے پُرتشدد گیمز اور کارٹون فلمیں بچوں کو نہ دکھائی جائیں۔

کھلونے تربیت کا ذریعہ ہیں

بلاشبہ انسان اندر سے وحشی اور بدتہذیب ہوتا ہے اسی لئے دنیا میں تحمل مزاج، نرم دل، پیغمبر، مصلحین، مورخین اور مبلغین آئے۔ ان کی تربیت کی وجہ سے انسان میں محبت اور تہذیب کی عظیم روایات فروغ پائیں، اگر ہم غور وفکر کریں تو ان عظیم ہستیوں کی عزت دلوں میں پختہ ہو جاتی ہے اس لئے محبت کرنے والے اساتذہ اور پیغمبر ہمیشہ سے معتبر ہیں اور رہیں گے۔
کھلونے جو بچوں کو خوشی دیتے ہیں وہ کسی اور طرح سے فراہم کرنا ممکن نہیں تاہم اس سب کے ساتھ ساتھ ان کی تعلیم وتربیت پر نظر رکھنا بھی ازحد ضروری ہے۔ ایسی پالیسیاں بنانے کی ضرورت ہے کہ بچوں کے ہاتھوں میں پرتشدد قسم کے کھلونے اور گیمز کم سے کم پہنچیں۔

کھلونا بندوقیں مضر صحت بھی

عیدین اور قومی تہواروں کے موقع پر بچوں کو کھلونے دلوائے جاتے ہیں اور دکانوں پر جائیں تو کھلونا بندوقیں افراط سے نظر آتی ہیں ان بندوقوں میں نقلی گولیاں بھی موجود ہوتی ہیں اور کچھ میں گولیاں چلنے کی آوازیں بھی نکلتی ہیں غرضیکہ پوری کوشش کی جاتی ہے کہ بچوں کو تشدد کی تربیت کے لئے جہاں تک ممکن ہو حقیقی ماحول فراہم کیا جائے۔ والدین اگر بچوں کو ایسے کھلونے نہ خرید کر دیں اور بچوں کے اندر متشدد رویئے کو نہ پیدا ہونے دیں جو بڑے ہو کر عدم رواداری اور قتل و غارت کی تربیت دیتے ہوں۔ اگر والدین بچوں کی سرگرمیوں کو مانیٹر کرتے رہیں صحت بخش کھیل کود اور مختلف ورزشوں کے ذریعے ان کے رجحان کو تبدیل کرتے رہیں تو مستقبل میں منتشر الخیال نسل تیار نہیں ہوگی۔ والدین کو شعور ہونا چاہئے کہ یہ کھلونے اور ویڈیو گیمز بچوں کے لئے مضر ہیں۔ صرف روپے پیسے کا ظاہری نقصان ہی نقصان نہیں ہوتا بلکہ تربیت میں کوئی کمی رہ جانے کے سبب پیدا ہونے والی ذہنی بیماری یا کمی بھی اتنی ہی خطرناک ہوسکتی ہے۔ کیا ہی بہتر ہے کہ والدین بچوں کے لئے مناسب وقت نکالیں۔ انہیں کسی صحت مند سرگرمی مثلاً جم، پارک یا ہیلتھ کلب کا رکن بنائیں اور سیل فونز میں انہیں گم نہ کردیں۔

کتاب سے بڑھ کر کوئی دوست کہاں

بک شیلف سجایئے، جمالیاتی پہلوؤں سے

کتب بینی کے شائقین گھر کے کسی گوشے میں کتابوں کی محفل ضرور سجاتے ہیں اور کیوں نا ہو۔ کتاب کے بغیر تعلیم یافتہ مکینوں کا تصور ہی مکمل نہیں ہوتا۔ مسئلہ یہ ہے کہ اس مختصر سے رقبے پر قائم اپنے ذاتی کتب خانے کو کس طرح آراستہ و پیراستہ رکھا جائے اور جہاں بوقت ضرورت ریفرنس کی کتابیں بھی باآسانی دستیاب ہوتی رہیں۔

ذاتی لائبریری ترتیب چاہتی ہے

بلاشبہ یہ کام اسقدر آسان بھی نہیں اور ذاتی انتخاب کو بدرنگ اور بدوضع الماری یا بک شیلف پر الٹا سیدھا رکھا بھی نہیں جانا چاہئے۔ ایسا نہ لگے کہ آپ نے کتابیں تو ورجنوں جمع کر لیں مگر کبھی اس گوشے کی ڈسٹنگ بھی نہ کی اور پڑھنے کے بعد دوبارہ ان کو مخصوص جگہ پر رکھا بھی نہیں۔

اول تو بک شیلف نہ تو بے حد قیمتی خریدیں اور نہ ہی اسقدر بے رنگ اور بد ہیئت ہی ہو۔ الماری کا رنگ و روغن اور پالش اچھی کی گئی ہو اور اگر آپ اسٹیل کی شیلفز لے رہے ہوں تو پھر یہ جھاڑنی پونچھنی اور بھی آسان ہوتی ہیں اس صفائی کے لئے ایک جھاڑن مخصوص کر دیا جائے جو نم نہ کیا جائے اور اسے خشک ہی استعمال کرلیا جائے۔

اسٹائلنگ کے چند تصورات

اگر ممکن ہو تو سیدھی سادی بک شیلفز نہ لیں، یہ ڈیزائن والی ہو تو بہتر ہے۔ اچھوتا ڈیزائن منفرد تصور کے ساتھ آپ کے کمرے کو تخلیقی اور جاذب نظر ظاہر کردے گا۔ روایتی سی ساخت سے کمرے میں ندرت اور جاذبیت کا تاثر ابھرے گا۔

آپ چاہیں تو سفید پالش یا رنگ کے ساتھ براؤن پالش والی بک شیلف بھی رکھ سکتی ہیں۔ اس طرح کمرے میں دورنگی آرائش خود آپ کو بھلی معلوم ہوگی۔ دو سے زائد رنگوں کے استعمال سے یہ نگاہوں کو بوجھل پن کا تاثر دے گی۔

اسی جگہ لیپ ٹاپ اور دفتری استعمال کی کچھ اشیاء رکھنے کی گنجائش نکال لیں۔

اس شیلف کے کسی ایسے گوشے میں سطح نظر پر کوئی آرٹ ورک رکھا جاسکتا ہے۔ سطح نظر سے مراد یہ ہے کہ نشستوں پر براجمان شخصیات کو سر اٹھا کے اوپر نہ دیکھنا پڑے سیدھ میں دیکھا جائے تو سامنے ہی کوئی مجسمہ یا پینٹنگ یا پوٹری رکھی نظر آجائے۔

ریفرنس کی کتابوں کا گوشہ علیحدہ کر دیجئے۔ شعری مجموعوں کو قطار سے رکھئے افقی یا عمودی کسی بھی پہلو سے رکھئے مگر تاریخ، فلسفے اور ادبی کتابوں کو موضوعات کے اعتبار سے ساتھ ساتھ سجایئے۔ کچھ کتابیں سیدھی کھڑی کیجئے کچھ افقی سطح پر اور کچھ کو عمودی پہلو سے سجادیں۔ ان کے درمیان گھڑی رکھ دیں یا کوئی فوٹو فریم تاکہ شیلف کی کشش بڑھ جائے۔

کچھ شیلفز شیشے کے دروازوں والی بھی ہوتی ہیں۔ چھوٹے بچوں والے گھروں میں یہ دروازے والی شیلفز ہرگز بھی نعمت سے کم نہیں ہوتی۔ تاہم خیال رہے کہ احتیاط سے دروازہ لاک کرلیا جائے ورنہ بچے کتابیں فرش پر گرا کے ان کے صفحات پھاڑ سکتے ہیں۔ لہٰذا بچوں کو دوش نہ دیجئے اپنی قیمتی کتابوں کی حفاظت خود کیجئے۔

جمالیاتی نقطہ نظر سے کبھی گہرے سرورق والی کتابوں کو ایک ساتھ نہ سجایئے بلکہ بھورے، کتھئی، سلیٹی، سفید یا سرخ سرورق کی کتابوں کو ملا جلا کر اکٹھا رکھئے۔ البتہ اگر موضوعاتی طور پر یکسانیت رکھتی ہوں تو ان کا اکٹھے رکھنا ہی بہتر جواز ہے۔

بک شیلف کے بیچ یا کسی کونے پر ان ڈور پلانٹ یعنی سایہ دار پودے رکھئے یہ مصنوعی آرائشی گملے یا پھول بھی ہو سکتے ہیں اور تازہ پلانٹس بھی، یعنی فطرت کے قریب تر رہنے اور حس لطیف کا مظاہرہ کیجئے۔ اس جگہ جہاں کتابیں کم ہوں آپ مچھلی گھر بھی رکھ سکتی ہیں۔

سوونیئرز اور جرائد علیحدہ رکھئے

اس شیلف ہی کے کسی ایک خانے میں کتابچوں اور سوونیئرز کی جگہ متعین کیجئے۔ کتابوں کے درمیان انہیں اڑس کر رکھنا صحیح نہیں ہوگا۔ کتابوں کے ہمراہ آنے والے سوونیئرز کو ان کے ساتھ رکھا جاسکتا ہے مگر ان کی تعداد عموماً کم ہی ہوتی ہے۔

کوئی کافی ٹیبل بک شیلف میں سب سے نمایاں طور پر رکھئے جو کتاب آپ کو اپنے سرورق ہی نہیں مندرجات کی وجہ سے بھی بے حد پسند ہو۔ اگر آپ خاتون خانہ ہیں تو آپ کھانے پکانے کی تراکیب پر مشتمل کسی کتاب کو بھی نمایاں طور پر سامنے جگہ دے سکتی ہیں۔

کوشش کیجئے کہ لائبریریوں کی طرح اپنے کتب خانے کو منظم بنائیں اور ہر کیٹیگری کی کتاب کی ایک فہرست بنا کے رکھ لیں۔

بچوں کی کتابوں کی نشاندہی کے لئے ان کا کوئی سافٹ سا Toy ان کے سیکشن میں رکھ دیں۔ اگر آپ کو بھی کوئی شیلڈ یا ایوارڈ ملا ہے تو دراصل وہ بھی گھر کے اسی گوشے میں رکھا ہوا بھلا لگے گا۔ کچھ لوگ ڈرائنگ روم میں کتابوں کی ایک شیلف رکھ لیتے ہیں اور ایوارڈز کی مورتیاں اور کپس وہیں سجا دیتے ہیں وہ جگہ اور وہ کمرا اس آرائش کے لئے موزوں نہیں ہوتا ہاں یہ اور بات ہے کہ آپ چھوٹے رقبے پر بنے مکان کو نظریہ ضرورت کے تحت سجا کے قابل استعمال بنالیتی ہیں۔

بک شیلف کی صفائی اور کتابوں کی چھانٹی کرتے رہنا از بس ضروری ہے۔ پھٹی ہوئی جلدوں والی کتب کی بائنڈنگ کرالینا صاحب علم و ذوق کے لئے اطمینان کا باعث بن سکتا ہے اس لئے کتب ترتیب وار رکھی جائیں اور ان کی نگہداشت بھی ہوتی رہے تو برسوں تک علم کی پیاس بجھاتی رہتی ہیں۔

کافی ٹیبلز کے انداز نئے

ڈرائنگ روم اور لاؤنج میں صوفوں کے مقابل رکھی جانے والی چیزوں کو انگریزی میں کافی ٹیبلز کہتے ہیں۔ یہ ہر گھر کی ضرورت ہیں خواہ آپ بید کا فرنیچر ہی کیوں نہ رکھیں یہ آرائشی مقاصد کے علاوہ پُرتکلف تواضع کے لئے بھی اتنی ہی اہمیت رکھتی ہے۔ جسامت میں پھیلی ہوئی، لمبی، گول یا بیضوی، یہ کسی بھی شکل میں ہوں ان کا انتخاب آپ کی ذاتی پسند و ناپسند یا بجٹ کی صوابدید پر ہوتا ہے۔ دنیا کے چند مشہور فرنیچر ڈیزائنرز نے کیسی کافی ٹیبلز متعارف کرائی ہیں آیئے جاننے کی کوشش کرتے ہیں۔

مرکیورک ماربل ٹیبل Mercurak Marble

سیاہ اور سفید رنگ کے امتزاج سے بنی یہ میز زہا حدید (ڈیزائنر) نے 2013 میں متعارف کرائی۔ یہ بہت حد تک انوکھی اور خم دار میز ہے جسے اپنے ڈیزائن کی وجہ سے شہرت ملی۔

ایڈین سیریز Edian Series

سنہری رنگت والی دلکش ہوئی یہ میز بھی تعداد میں 7 سے 16 تک سیٹ کی صورت میں بنائی جاتی ہیں۔

ویو سٹی Wave City

یہ میز 3 ڈی پرنٹڈ ٹیکنالوجی کے ساتھ اسٹیل اور لکڑی دونوں میٹریلز میں بنائی جاتی ہیں۔ غور سے دیکھئے تو اس میز کی ساخت اور ہیئت انگریزی حروف تہجی U کے اسٹائل میں ہوتی ہے۔ ٹیبل کے اندرونی وسطی حصے پر آڑھی، ترچھی، عمودی و افقی شہر کی عمارتیں بنائی گئی ہیں۔ یہ اپنی نوعیت کا بے حد منفرد پیٹرن ہے۔

سوہو Sohu

اس میز کی ساخت کچھ ایسی ہے جیسے ایک بڑے وسیع تر ڈبے کے گرد دراز لگا دیئے گئے ہوں۔ بہرحال درازوں میں مناسب سامان رکھا جاسکتا ہے۔ اس کے چوکور خانوں کی رنگت بھی الگ رکھی گئی ہے۔ درازوں کو کھولنے کے لئے خوبصورت ہینڈلز لگائے گئے ہیں۔ اگر آپ لاؤنج میں ایسی کوئی میز رکھنا چاہتی ہیں تو درازوں میں مختلف برتن، کٹلری سیٹ، نیپکینز وغیرہ رکھ سکتی ہیں۔ آپ چاہیں تو گوگل پہ Sohu Tables کو سرچ کر کے ڈیزائنرز کی تخلیقی ہیئت کو دیکھا جاسکتا ہے۔

بسوٹی Bassotti

یہ ماربل کے میٹریل میں بنائی جانے والی میز ہے۔ اس کے اوپر کا حصہ ماربل کا ہے جبکہ نیچے ایلومینیم کا استعمال کیا جاتا ہے۔ اس کے چاروں کونے ایلومینیم سے بنے ہیں خوبصورتی سے تراشے ہوئے خمدار چمکتے ہوئے بہت بھلے لگتے ہیں۔ اگر آپ کو بھی اس میں سے کوئی ٹیبل پسند آگئی ہے تو دیر نہ کریں کیٹلاگ دیکھیں اور اپنے کاریگر سے دیئے ہوئے ڈیزائن کے مطابق ٹیبل بنوالیں۔

لہراتی بل کھاتی دل پتی بیل

یہ ہے سوئٹ ہارٹ پلانٹ

دل پتی یا Philodendron ایک مقبول گھریلو بیل ہے جسے اگانا اوراس کی دیکھ بھال کرنا بہت آسان ہے۔ یہی وجہ ہے کہ اسے Sweetheart plant کہا جاتا ہے۔
اس بیل کی جتنی تراش خراش کی جائے یہ اتنی ہی بڑھتی اور پھلتی پھولتی ہے۔ برعکس اس کے یہ ایک ہی تنے کی شکل میں بڑھنا شروع کر دیتی ہے۔اس کے پتوں کو گرہ کے اوپر کاٹا جائے تو ہم دیکھتے ہیں کہ تنے کے اسی حصے پر ایک دوسری شاخ نکلنا شروع ہو گئی ہے۔

اس بیل کو آپ باسکٹ کے گملے میں رکھ کر بالکونی یا کسی بانس پر بھی چڑھا سکتے ہیں۔ یہ خوبصورتی سے بل کھاتے ہوئے بڑھتی چلی جاتی ہے۔ کم دیکھ بھال میں بھی یہ پودا برسوں تک بڑھتا رہتا ہے۔ اس سدا بہار پودے کو 2 سے 3 برس بعد دوسرے گملے میں لگایا جا سکتا ہے۔ گملا بدلنے کے لئے موسم بہار یا گرما کا ہونا ضروری ہے اس کے کنٹینر یا گملے کی سطح میں بہت سے سوراخ ہونے سے اضافی پانی کی نکاسی آرام سے ہو جائے گی اور جڑیں بھی خراب نہیں ہوں گی۔

دل پتی بیل چار فٹ یا اس سے زیادہ بڑھتی ہے۔ اسے معتدل روشنی کی ضرورت ہوتی ہے براہ راست سورج کی روشنی اسے جھلسا دیتی ہے، تاہم یہ کم روشنی میں بھی پھیلتا ہے۔ بہار سے موسم سرما تک اس کی مٹی کو ہلکی نمی کی ضرورت ہوتی ہے۔

موسم سرما میں جب تک اس کی سطح خشک نہ ہو جائے اسے پانی نہیں دینا چاہئے۔اس کے پیلے پتے اس بات کی علامت ہیں کہ اسے بہت زیادہ پانی دیا جاتا ہے جبکہ براؤن پتے اس بات کی علامت ہوتے ہیں کہ انہیں بہت کم پانی دیا جا رہا ہے۔اس لئے اگر اسے روزانہ تھوڑا تھوڑا پانی دیا جائے تو بہتر ہے۔ یہ بیل خشک موسم کو بھی برداشت کر لیتی ہے تاہم اسے نمی بہت بھاتی ہے چنانچہ اس کے لئے کمرے کا اوسط درجہ حرارت بھی کافی ہے۔

پودے کو نرم مٹی اور کھاد کی ضرورت ہوتی ہے، اس بیل کی بہت ساری اقسام ہیں لیکن انہیں شیپ دینے کے لئے وقفے وقفے سے کٹائی کی ضرورت ہوتی ہے۔اس کی جڑیں بہت چھوٹی ہوتی ہیں اس لئے یہ آسانی سے دیوار پر چڑھ جاتی ہے۔اس بیل سے آپ اپنی خواہش کی مطابق زیادہ سے زیادہ بیلیں اگا سکتی ہیں۔آپ اس کی ایک لمبی سی بیل نوڈ کے اوپر سے کاٹ کر اسے پانی کی بوتل یا مٹی میں لگا دیں اور یہ آسانی سے بڑھنا شروع ہو جائے گی۔

احتیاطی تدابیر

یہ بیل زہریلی ہوتی ہے اس لئے اسے غلطی سے بھی نہ چکھیں اور بچوں اور پالتوں جانوروں کو اس سے دور رکھا جائے تو بہتر ہے۔ یہ حشرات الارض کے لئے مدافعتی نظام قائم کرتی ہے اور آپ کے گھر میں کیڑے مکوڑے پیدا نہیں ہوتے۔

نیا سال نئے ذائقوں کے مرکز

Awesamosas

یہاں سموسوں کی آئی ہے بہار

راحت شہناز

نیا سال مبارک، دعا کرے کہ یہ سال آپ کے لئے خوشیوں کے انبار لائے اور آپ نئی توانائی سے 2017 میں قدم رکھیں۔ کھانے پینے کے شائقین پاکستان کے کسی خطے میں رہتے ہوں نئے ذائقوں کی تلاش میں رہتے ہیں۔ کولمبس نے امریکہ اتنی جلدی دریافت نہیں کیا ہوگا جتنی سرعت رفتاری سے ہم لوگ چٹخاروں کے نئے مراکز ڈھونڈ لیتے ہیں۔ نئے سال کی خوشی میں ہم بھی نئے ریسٹورنٹ کی کھوج لگانے میں کامیاب ہوئے ہیں چلئے لے چلتے ہیں۔

Awesamosas

یہ لفظ انگریزی کے Awesome سے نکلا ہے۔ خیال رہے کہ یہ کسی سموسہ کارنر پر لذت کام و دہن کے سلسلے کا مرکز نہیں۔ مسعود انور روڈ لاہور پر CSD Cavalry کے قریب یہ ریسٹورنٹ فرائیڈ کھانے پسند کرنے والوں کے لئے جنت نظیر ہے۔ انہوں نے سموسوں کو شام کے مختصر ناشتوں کی فہرست سے اٹھا کے مکمل کھانوں کی جگہ دے دی ہے۔ لہٰذا سرما کی رت میں کسی بھی پہر (بس ریسٹورنٹ کے نظام الاوقات مدنظر رکھیں) یہاں جائیے۔ بارشوں کا موسم ہو یا نہ ہو دیسی سموسوں سے لطف اندوز ہوں دیکھیں تو ذرا انہوں نے مینیو کیا رکھا ہے؟

برگرز میں شریفانہ اور لوز

ہمیں بتایا گیا کہ شریفانہ برگر Sauce کے بغیر دستیاب ہوتا ہے اس کے معنی یہ ہوئے کہ ہمیں سوکھا برگر کھانا پڑے گا۔ اور Loose میں Sauce کی مقدار ہی نہیں ذائقہ بھی بے حد منفرد تھا۔ سموسہ پٹی سے بنایا ہوا برگر ذائقے میں اپنی مثال آپ تھا۔

باربی کیو بیف برگر

یہ دراصل انوکھا اور منفرد برگر اس لئے بھی ہے کہ اس میں سموسہ پٹی میں بیف لپیٹ کر بڑے توازن سے مصالحوں کا استعمال کیا گیا ہے اگر آپ اس برگر کے ساتھ ہیلا پینو اور پنیر بھی چکھتی جائیں تو ہر لقمہ بڑا ہی چٹخارے دار ہوگا۔

اسموکڈ چکن برگر

مرغی کے پارچہ جات کو مصالحوں میں بساتے وقت اس کے گلاؤ اور قدرتی عرقیات کو محفوظ کرنے کا خیال بطور خاص رکھا گیا ہے اور پھر اسے کوئلے کی مہک میں بسا کے صحیح تناسب سے پیش کرنے کا انداز بھی دل لبھاتا ہے۔

پیالہ بھرا دم کا قیمہ

دم کا قیمہ اپنے ذائقے کے ساتھ ساتھ خاص مہک کی وجہ سے بہت سے شائقین کو پسند ہوگا اور یہاں تین عدد سموسہ پٹیوں میں آلو اور چنوں کے ساتھ پیش کرنے کا اپنا ہی اسٹائل ہے۔ جسے اس وقت اعلیٰ کہا جاتا ہے جب املی اور باربی کیو ساس آلو چھولوں کے ساتھ ملا کر ایک نیا ذائقہ تشکیل کیا جاتا ہے یہ دیسی کومبو آپ کو بھی بھائے گا۔

کیرا ملائزڈ اونین باؤل

تصور کیجئے کہ مختلف سائز میں پیاز کو کیرامل کے ساتھ بلینڈ کیا گیا ہو اور اس آمیزے کو سموسوں میں بھرا گیا ہو یہیں پر بس نہیں آپ کو وائٹ ساس پاستا کے ساتھ بیک کیا ہوا پیاز اور مشرومز بھی مل جائیں تو اونین باؤل مکمل نیا ذائقہ بن جاتا ہے۔

بٹر چکن باؤل

آپ نے مکھن میں تیار کی ہوئی مرغی سالن کی شکل میں خوب دیکھی ہوگی۔ اب اگر Awesamosas آپ کو بٹر چکن سموسوں میں بھری ہوئی تیار مل جائے اور اسے پھلیوں اور دیگر سبزیوں کے ساتھ منفرد زاویے سے پیش کیا جائے تو پہلا لقمہ ہی بتا دیتا ہے کہ وہ کس قدر کریمی ہے۔

Awesamosa A La Mode with Reese's

آپ نے سوجی کے حلوے یا چنے کی دال بھرے سموسے بھی کھائے ہوں گے وہ تو مخصوص دیسی پکوان ٹھہرے مگر یہ Reese کمپنی کے تیار کردہ مونگ پھلی کے مکھن سے بنے ہوئے سموسوں کو Mocha Sauce اور اچھی خاصی مٹھاس سمیت تیار کیا گیا ہے۔ آپ ان سموسوں کو چاکلیٹ آئسکریم، پی نٹ بٹر اور ونیلا آئسکریم کے ساتھ بھی کھائیے لطف آ جائے گا۔

Khubssorat-tea

خوبصورت ٹی کو رومن میں لکھنے کا یہ اسٹائل بھی آپ کو بھائے گا اور کڑک چائے پینے کا لطف تو حد سے سوا ہوگا ہی۔ سب کچھ آپ کی دسترس میں ہے اور اگر حسب استطاعت کا لفظ لکھا جائے تو اسے سماجی بھلائی کا کوئی عنوان نہ دیا جائے اس لئے قارئین کو بتائے دیتے ہیں کہ برگر سموسہ یا باقی تین سموسے آپ زیادہ سے زیادہ 300 سے 400 روپے میں (دوپہر یا رات کا کھانا) سیر ہو کر کھا سکتے ہیں۔

Awesome کا ڈکشنری میں ایک معنی تحسیر کے ہیں اور ان سموسوں سے شغل فرما کر ہمیں ان کے تخلیق کار اور انتظامیہ کے بدلتے ہوئے رجحان کی داد دینی واجب ہوگئی کہ جنہوں نے ایک تکونے سموسے میں کیا کیا ذائقے منتقل کرکے کھانے والوں کو حیرت میں ڈال دیا اب یہ جگہ ہماری چند پسندیدہ کھانے کی جگہوں میں شمار ہونے لگی ہے۔

کوکنگ اور گھر داری کی رہنمائی کے لئے ڈالڈا ایڈوائزری سروس

ہمارے ہاں نون اسٹک توا ہے جو کہ کناروں کی طرف سے خراب ہونا شروع ہو گیا ہے کیا اسے ٹھیک کرنے کا کوئی آسان طریقہ ہے؟

کائنات علی... حیدر آباد

اگرچہ نون اسٹک برتن جن میں توا، فرائنگ پین اور پتیلیاں وغیرہ شامل ہیں استعمال میں بہت باسہولت ہوتے ہیں، لیکن دیگر برتنوں کی طرح جو کہ ہم برسوں سے استعمال کرتے آتے ہیں مثلاً آئرن کے توے اور اسٹین لیس اسٹیل کی پتیلیاں وغیرہ۔ نون اسٹک برتنوں کو اتنے طویل عرصہ تک استعمال نہیں کیا جاسکتا، ان کے اندرونی جانب موجود کوٹنگ اگر خراب ہو جائے یا اترنے لگے تو انہیں ہرگز استعمال نہ کیا جائے ایسی صورت میں اول تو یہ اپنی نون اسٹک ہونے کی صلاحیت کھو دیتے ہیں، دوئم یہ کہ ان میں پکائے گئے کھانے اور روئی صحت کے لئے بہت مضر ہو جاتے ہیں۔ یعنی کہ ان کے استعمال کی میعاد قدرے کم ہوتی ہے البتہ اگر کچھ احتیاطوں کو ملحوظ رکھا جائے تو ان کے استعمال کی معیاد کسی حد تک بڑھ سکتی ہے۔ جیسے انہیں برتن مانجھنے کے جونے کی جگہ اسفنج سے دھوئیں کسی بھی دھات کا بنا ہوا چمچہ، کفگیر یا وسک استعمال کرنے کے بجائے نون اسٹک برتنوں کے لئے دستیاب خصوصی چمچہ، کفگیر، کفچہ اور وسک استعمال کئے جائیں ان کی بدولت برتنوں کی اندرونی کوٹنگ پر خراشیں کم سے کم پڑیں گی اور آپ انہیں زیادہ عرصہ استعمال کر سکیں گی۔ فی الحال آپ کو توا فوری تبدیل کر لینا چاہئے۔ اور آئندہ کے لئے دی گئی احتیاطوں پر عمل کریں۔

میں جب گوشت کا سالن پکاتی ہوں تو وہ کالا پڑ جاتا ہے برائے مہربانی ایسا مشورہ دیں کہ گائے یا بکرے کا گوشت پکاؤں تو کھانے کی رنگت بھی خوشنما ہو۔

ماہم ناز... سکھر

گوشت کی رنگت کا انحصار گائے یا بکرے کی عمر اور قسم پر بھی ہوا کرتا ہے بعض جانوروں کا گوشت ہی گہرا سرخ ہوتا ہے جو پکنے کے بعد سیاہی مائل ہو جاتا ہے لہٰذا جب بھی گائے یا بکرے کا گوشت پکائیں اسے اچھی طرح دھونے کے بعد سادہ پانی میں بھگو کر ہوادار جگہ پر کم از کم 20 منٹ یا آدھے گھنٹے تک رکھیں پھر چھلنی میں منتقل کر دیں تاکہ تمام پانی بہہ جائے جب اچھی طرح پانی نچڑ جائے تو پھر اسے پکائیں۔ اس طرح گوشت میں موجود خون صاف ہو جاتا ہے اور ہانڈی کی رنگت خوشنما رہتی ہے۔ دوسری احتیاط یہ کیجئے کہ ہانڈی کے لئے جب پیاز فرائی کریں تو ہلکی سنہری فرائی کریں۔ پیاز گہرے رنگ کی فرائی کی جائے تو اس کا اثر بھی کھانے کا رنگ گہرا کر دیتا ہے۔ اسی طرح مصالحہ بھونتے وقت بھی اسی بات کا خیال رکھیں کہ وہ معمولی سا بھی جلنے نہ پائے ورنہ رنگت اور ذائقہ دونوں متاثر ہوں گے۔

میں اکثر گھر کے سودے میں سوجی منگوا لیتی ہوں ہوتا یہ ہے کہ آئے دن اس میں کیڑے پڑ جاتے ہیں اور وہ ضائع ہو جاتی ہے میں اسے ضائع ہونے سے بچانے کے لئے کیا کروں؟

عائشہ زریاب... رحیم یار خان

آپ کو چاہئے کہ کسی چکی والے یا پھر معیاری اسٹور سے تازہ سوجی منگوائیں۔ اور اگر فوری استعمال نہ کرنی ہو تو اسے ایئر ٹائٹ جار میں ریفریجریٹر میں رکھیں۔ آپ دیکھیں گی کہ اس طرح سوجی مہینہ بھر سے بھی زیادہ عرصہ تک تازہ رہے گی اور اس میں کیڑے وغیرہ بھی نہیں ہوں گے۔ جب ضرورت پڑے مطلوبہ مقدار ہی میں سوجی نکالیں اور بقیہ کو دوبارہ فوراً فریج میں رکھ دیں۔

میں چاہتی ہوں کہ کلیجی اور مچھلی کے سالن میں شامل کرنے کے لئے میتھی گھر پر سکھا لیا کروں ایک مرتبہ میں نے میتھی کاٹ کر سکھائی تھی لیکن وہ تہہ میں سے خراب ہو گئی اور پھینکنا پڑی آپ سے رہنمائی کی درخواست ہے؟

مہوش اختر... ملتان

آپ نے درست لکھا اکثر ایسا ہی ہوتا ہے اس کا آسان حل یہ ہے کہ میتھی کو کاٹنے کے بجائے اس کی پتیاں ہاتھوں کی مدد سے علیحدہ کر لی جائیں۔ پھر انہیں اچھی طرح دھوئیں اور چھلنی میں جھٹک کر خشک کر لیں ایک بڑی تھالی یا ٹرے میں بچھا کر سائے میں ململ کا کپڑا ڈھانپ کر ہوادار مقام پر سوکھنے کے لئے رکھ دیں۔ دن میں دو تین مرتبہ لکڑی کے صاف چمچہ یا کفچہ کی مدد سے اسے الٹ پلٹ کرتی رہیں تاکہ تہہ میں موجود پتیاں خراب نہ ہوں کیونکہ سطح پر موجود میتھی کی پتیوں میں موجود نمی تہہ میں جذب ہو کر وہاں موجود میتھی کی پتیوں کو خراب کر دیتی ہے۔ بس اتنی سی احتیاط کیجئے اور گھر کی سکھائی ہوئی میتھی جس کھانے میں شامل کرنا چاہیں حسب ضرورت استعمال کریں۔

آج کل مٹر بہت سستی ہے میں چاہتی ہوں کہ زیادہ مقدار میں محفوظ کرلوں اس کا کیا طریقہ ہے؟

مریم خلیل... مظفرگڑھ

اس کا آسان طریقہ ہے کہ مٹر چھیل کر دانے علیحدہ کرلیں انہیں اچھی طرح دھو کر چھلنی میں رکھیں پانی نچڑ جائے تو انہیں موٹے گیج کے پلاسٹک بیگ میں بھر کر فریز کرلیں۔ ایک پیکٹ میں اتنی مٹر رکھیں جتنی ایک مرتبہ پکانے کے لئے درکار ہوتی ہے۔ بوقت ضرورت ایک پیکٹ فریزر سے نکالیں اور دھو کر استعمال کریں۔ خیال رہے گیلی مٹر ہرگز فریز مت کیجئے وہ خراب ہوجائے گی۔

میں نے سبزی والے کے ہاں ادرک جیسی شکل میں ہلدی دیکھی تھی اُسے کیسے استعمال کرتے ہیں؟

جویریہ احمد... لاہور

تازہ ہلدی ادرک کی طرح چھیل کر بلینڈر میں پیسٹ بنالیں۔ اس مقصد کے لئے ہلدی کو چھوٹے چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ کر بلینڈر میں تھوڑے سے پانی، سفید سرکے اور کوکنگ آئل کے ساتھ پیسٹ بنائیں کانچ کی جار میں شفٹ کریں فرج میں رکھیں یا پھر آئس کیوب ٹرے میں فریز کرنے کے بعد ان کیوبز کو پلاسٹک بیگ میں دوبارہ فریز کرلیں حسب ضرورت کھانے میں پسی ہوئی ہلدی کی جگہ استعمال کریں۔ خیال رہے اس کا رنگ بہت گہرا ہوتا ہے لہٰذا پسی ہوئی ہلدی سے کم مقدار میں استعمال کیجئے۔

میرے ناخن دن بدن کمزور ہوتے جارہے ہیں کسی بھی چیز میں اٹک کر ٹوٹ جاتے ہیں آپ سے مشورہ درکار ہے؟

شمع خان... مظفر آباد

بظاہر تو یہ آپ کی ہڈیوں کی کمزوری کی علامت معلوم ہوتی ہے درست تشخیص کے لئے فوری طور پر مستند معالج سے معائنہ کروائیں اور مکمل علاج کریں کیونکہ ہمارے جسم کا انحصار دو سو سے زائد ہڈیوں، دانتوں اور ناخنوں پر ہے اگر یہ کمزور ہوں گے تو ایک اچھی زندگی بسر کرنا دشوار ہوسکتا ہے لہٰذا اس مسئلہ پر سنجیدگی سے قابو پانے کی کوشش کریں۔

جلد، ناخن اور بالوں کی خوبصورتی اچھی صحت کے بغیر ہرگز ممکن نہیں۔ عمومی احتیاط یہ ہے کہ ناخنوں کو تراش کر فائلر کی مدد سے ہموار کرلیا کریں۔ تازہ لہسن کے جوئے چھیل کر ناخنوں پر ملیں، خوراک میں دودھ اور دودھ سے تیار کی گئی اشیاء اور انڈے شامل کریں۔ لیکن اعتدال کا دامن ہاتھ سے نہ چھوڑیں۔ کپڑے اور برتن وغیرہ دھونے کے بعد معیاری ہینڈ واش سے ہاتھوں کو دھو کر خشک کریں اور موائسچرائزر ملیں، رات کو سوتے وقت نیم گرم روغن بادام کی ہلکی مالش کریں۔ یاد رہے ڈاکٹر سے فوری مشورہ اور باقاعدہ علاج آپ کے لئے بے حد ناگزیر ہے۔

کیا ٹماٹو پیورے گھر پر بنانا ممکن ہے ٹن والا کافی مہنگا ہوتا ہے؟

رقیہ فاروق... فیصل آباد

جی ہاں کیوں نہیں، سب سے پہلے ٹماٹر دھو کر اُبلتے ہوئے پانی میں شامل کردیں۔ چند منٹ بعد گرم پانی سے علیحدہ کرلیں اور اُن کا چھلکا اُتار کر بلینڈ کرلیں۔ چاہیں تو بلینڈ کرنے سے پہلے بیج علیحدہ کرلیں یا پھر بلینڈ کرنے کے بعد موٹی چھلنی میں چھان کر بیج علیحدہ کرلیں۔ اب ایک موٹے گیج کی دیگچی میں اس پیسٹ کو اتنی دیر پکائیں کہ گاڑھا ہوجائے اس دوران لکڑی کے چمچے ہر تھوڑی دیر بعد چلاتی رہیں تاکہ دیگچی کی تہہ میں نہ چپکے آپ چاہیں تو اُسے فریز بھی کرسکتی ہیں۔

اک چہرہ بھولا بھالا سا

اداکارہ بڑی سنجیدہ سی

سجل علی

شاہین رشید

اس حقیقت سے تو کوئی انکار کر ہی نہیں سکتا کہ "شوبز" میں لڑکی کی پہلی انٹری میں اس کی خوبصورتی اور اسمارٹنس کو دیکھا جاتا ہے اور پھر اس کی صلاحیتوں پر غور کیا جاتا ہے۔ آڈیشن کے لئے بھی انہی لڑکیوں کو منتخب کیا جاتا ہے جو خوبصورت خدوخال کی مالک ہوتی ہیں۔ سجل آڈیشن کی نیت سے مقامی پروڈکشن ہاؤس میں گئی تھیں۔ آڈیشن کی خواہش ظاہر کی۔ کہا گیا "بیٹھیں" دو تین باتیں ہوئیں اور کہا گیا کہ آپ کو ہم نے اپنے "سوپ" "محمود آباد کی ملکائیں" کے لئے منتخب کرلیا ہے۔ بھلا سوچئے کہ بھولی بھالی شکل وصورت والی نازک سی لڑکی کسے پسند نہیں آتی تھی۔

"زندگی کتنی حسین ہے؟"

"زندگی بہت حسین ہے۔ اللہ تعالیٰ کا دیا ہوا تحفہ ہے خوبصورت احساس اور خوبصورت حقیقت ہے۔"

"انتخاب کیسے ہوا اس فلم کے لئے"

"میں ایک عرصے سے فلم میں کام کرنے کی خواہش رکھتی تھی۔ مگر اس انتظار میں تھی کہ کوئی بہت اچھی آفر آئے۔ چنانچہ جب مجھے عبدالخالق صاحب (جنہوں نے سب سے پہلے میرا آڈیشن لیا تھا) کی کال آئی، اور انہوں نے فون پر ہی مجھے فلم کی پیشکش کے ساتھ ساتھ فلم کی کہانی بھی سنائی، مجھے اس میں ہر رنگ نظر آیا تو میں نے حامی بھرلی اور بس پھر سب کچھ آپ کے سامنے ہے۔"

''ہیرو کے انتخاب کے لئے آپ سے مشورہ لیا گیا؟''

''نہیں ایسا کچھ نہیں ہوا۔ یہ اس وقت کی بات ہے جب میں ٹی وی سیریل ''چپ رہو'' کر رہی تھی اور میں اور فیروز لیڈ رول کر رہے تھے، اس دوران مجھے عبدالخالق صاحب کی کال آئی تھی تو میں نے فیروز سے ذکر کیا کہ مجھے ان کی کال آئی تھی اور فلم میں کام کرنے کے لئے آفر تھی۔ تب فیروز نے بتایا کہ اسے بھی کال آئی تھی۔ تب پھر فلم کے حوالے سے ہماری تھوڑی بات چیت ہوئی تھی۔''

فلم ''کتنی حسین ہے'' کی شوٹ کے دوران کوئی خاص واقعہ یا لڑائی جھگڑا، یا کوئی مسئلہ ہوا؟''

''نہیں اللہ کا شکر ہے کہ کوئی مسئلہ نہیں ہوا۔ چھوٹے موٹے جھگڑے تو ہوتے ہی رہتے ہیں۔ اور ہمارے بھی ہوئے۔ مگر کوئی سنگین واقعہ نہیں ہوا۔''

''ہمارے یہاں جب ڈراموں میں یا فلم میں کوئی جوڑی کامیاب ہو جاتی ہے تو پھر لوگوں کی قیاس آرائیاں بھی شروع ہو جاتی ہیں۔ کچھ کہو گی اس بارے میں؟''

''لوگوں کی کیا بات انہیں تو قیاس آرائیاں اور اسکینڈل کے لئے کچھ مصالحہ چاہئے ہوتا ہے۔ تو ایسا کچھ نہیں ہے ہم دونوں اچھے دوست ہیں۔ بس اتفاق ہے کہ ہم پہلے ''چپ رہو'' پھر ''گل رعنا'' اور اب فلم میں ایک ساتھ آئے ہیں۔ ہماری انڈسٹری کے کئی فنکار ایک ساتھ کام کر رہے ہیں مگر چونکہ وہ شادی شدہ ہیں اور صاحب اولاد ہیں تو ان کے بارے میں کوئی کچھ نہیں کہتا۔''

''سجل تم بالکل ٹھیک کہہ رہی ہو، مائرہ خان اور فواد خان، ہمایوں سعید اور مہوش حیات اور دیگر لوگ ساتھ ساتھ کام کر رہے ہیں۔ مزید فلموں میں کام کرنا ہے؟''

''مزید فلموں میں ضرور کام کروں گی، بشرطیکہ کہانی اچھی ہو، جو ہر لحاظ سے میرے لئے پرفیکٹ ہو۔''

''پھر تو ڈانس کی تربیت بھی لینی پڑے گی، خاص طور پر آئیٹم سانگ کے لئے۔''

''میں ایسے آئیٹم سانگ نہیں کروں گی جو برے کہلائیں۔ مادھوری ڈکشٹ نے ایک وقار میں رہتے ہوئے آئیٹم سونگ کئے ہیں۔ میں بھی ایسا کچھ نہیں کروں گی کہ لوگ مذاق اڑائیں یا تنقید کریں اور تربیت تو میں نہیں لے رہی۔''

نئی انڈین فلم بھی تو سائن کی ہے تم نے؟

''جی ہاں سائن بھی کی ہے اور ایک فلم ''موم'' میں کام بھی کیا ہے۔ اور مزید فلموں کے بارے میں قبل از وقت کچھ نہیں کہہ سکتی۔''

''سجل آپ بہت چھوٹی عمر میں اس فیلڈ میں آ گئیں۔ مجبوری تھی یا شوق؟''

''میں حادثاتی طور پر اس فیلڈ میں آئی ہوں۔ زندگی میں کچھ ایسے حالات و واقعات ہوئے کہ مجھے گھر سے نکلنا پڑا۔ چھوٹی عمر تھی، ایک جگہ جاب کی مگر جاب میں اتنی آمدنی کہاں ہوتی ہے۔ دوران جاب ہی معلوم ہوا کہ پروڈکشن ہاؤس میں آڈیشن ہو رہے ہیں تو وہاں چلی گئی۔ وہاں جا کر معلوم ہوا کہ فی الحال تو کوئی آڈیشن نہیں ہو رہے۔ بس وہاں بیٹھے ہوئے لوگوں سے کچھ ادھر ادھر کی باتیں ہوئیں۔ بعد میں پتہ چلا کہ یہی آڈیشن تھا۔''

> وقت پر پہنچنا، دوسروں کی عزت کرنا، اپنے کام کو عبادت سمجھ کر کرنا میری ہمیشہ سے عادت رہی ہے اپنے سے بعد آنے والے یعنی نئے لوگوں کے لئے جگہ بنانا، گنجائش نکالنا اپنا اولین فرض سمجھتی ہوں

''کیا گھر والوں نے کوئی اعتراض نہیں کیا؟ اور ڈرامے کی آفر کس نے دی؟

گھر والوں نے بالکل اعتراض نہیں کیا۔ میں تو گھر سے نکلی ہی اپنی امی کی خاطر تھی اور چونکہ امی بھی اس فیلڈ سے وابستہ رہ چکی تھیں اس لئے انہوں نے کچھ نہیں کہا۔ شادی سے پہلے میری امی ریڈیو سے وابستہ رہ چکی ہیں اور روبینہ اشرف صاحبہ اور بہروز سبزواری صاحب کے ساتھ تھیٹر میں بھی کام کر چکی ہیں۔ اور مجھے ڈرامے میں کام کرنے کی پہلی آفر ہمایوں سعید صاحب نے دی، سوپ ''محمود آباد کی ملکائیں'' کے لئے اور اس نے اتنی زیادہ شہرت دی کہ پھر تو آفرز کی لائن لگ گئی۔ اب تک پیچھے مڑ کر نہیں دیکھا''

''اب تو آپ کی بہن بھی اس فیلڈ میں ہے۔ بھائی کا موڈ نہیں بنا کیا؟''

''جی بھائی کا رجحان اس طرف نہیں ہے۔ وہ تو آسٹریلیا پڑھنے گیا ہے۔ اور صبور علی نے میرے ساتھ کام کا اسٹارٹ کیا تھا پر چھوڑ دیا۔ اب دوبارہ ٹی وی انڈسٹری کو جوائن کیا ہے۔ ڈرامہ سیریل ''بے قصور'' اور ''تیری چاہ میں'' نے اسے بہت زیادہ شہرت دی ہے۔''

''فلم اور ڈراموں میں کام کرنے کا کیسا رہا تجربہ؟ پاور فل میڈیا کونسا ہے؟''

''میرے حساب سے تو دونوں ہی میڈیم پاور فل ہیں۔ دونوں کی اپنی جگہ اہمیت ہے۔ سلور اسکرین کو ہمیشہ ہی بہت پسند کیا گیا ہے۔ بڑی اسکرین پر فلم دیکھنا سب کو ہی اچھا لگتا ہے۔ چونکہ فلم میں اور ڈرامے میں فرق ہوتا ہے تو لوگ فلم کو زیادہ پسند کرتے ہیں کہ اس میں انٹرٹینمنٹ زیادہ ہوتا ہے۔ میرا تو دونوں جگہوں پر کام کرنے کا تجربہ بہترین رہا۔''

''اپنے ڈراموں میں سب سے بہترین ڈرامے کس کو کہیں گی؟ ویسے تو آپ کے سارے ہی ڈرامے ماشاءاللہ بہت مقبول ہوئے۔''

الحمدللہ۔ میرے سارے ڈرامے مقبول ہوئے اور میں سب کو ہی اپنے بہترین ڈرامے کہوں گی، خواہ وہ 'ننھی' ہو، 'چپ رہو'، 'گل رعنا'، 'قدوسی صاحب کی بیوہ'، 'محبت جائے بھاڑ میں'، 'سناٹا' اور 'ننھی' کو اپنے بہترین ڈراموں میں شمار کرتی ہوں دیگر ڈراموں کی بہ نسبت''۔

ہمیشہ مظلوم لڑکی کے کردار کئے۔ کبھی کامیڈی رول کرنے کی خواہش نہیں ہوئی کیا؟

''بالکل ہوئی اور صرف مظلوم لڑکی کے ہی رول نہیں کئے بلکہ میرے کریڈیٹ میں بہت منفرد کردار بھی ہیں۔ منفی یعنی نگیٹو اور نفسیاتی لڑکی کے رول بھی کئے ہیں۔ مجھے فخر ہے کہ میں نے کم عمری میں بہت مختلف قسم کے کردار کئے ہیں اور بالکل دل چاہتا ہے کہ کامیڈی رول کروں اور کامیڈی رول یا کامیڈی لکھنے والوں میں مجھے فصیح باری خان بہت پسند ہیں اور ان کے سیریلز میں، میں نے ہلکے پھلکے رول کئے بھی ہیں۔''

''انسان جیسے جیسے ترقی کرتا جاتا ہے اس کے نخرے بڑھتے جاتے ہیں، ٹائم کے بہانے یا کچھ اور ایسا فنکار جان بوجھ کر کرتا ہے یا وہ واقعی مصروف ہوتا ہے۔''

''مجھے دوسروں کا تو نہیں معلوم لیکن میں نے کبھی نخرے نہیں دکھائے۔ وقت پر پہنچنا، دوسروں کی عزت کرنا، اپنے کام کو عبادت سمجھ کر کرنا میری ہمیشہ سے عادت رہی ہے اپنے سے بعد آنے والے یعنی نئے لوگوں کے لئے جگہ بنانا، گنجائش نکالنا اپنا اولین فرض سمجھتی ہوں کیونکہ کبھی میں بھی نئی تھی اور سینئرز سے توجہ اور محبت کی طلب گار رہتی تھی۔''

ٹوکیو (جاپان) کے 6 دلکش سیاحتی مراکز

یہاں محنت کے نقش محبت سے چسپاں نظر آتے ہیں

جاپان مہنگا ملک ہے لیکن پھر بھی اس کے سیاحتی مراکز پرکشش ہونے کے سبب ہر سال یہاں لاکھوں سیاح آتے ہیں۔ آج تک کسی نے اس ملک کے بارے میں منفی رائے نہیں دی۔ خوبصورت شہر اور محبت کرنے والے مقامی لوگوں کے درمیان وقت بھی پر لگا کر اڑ جاتا ہے اور پاکستانی روپیہ مہنگے ین کی شکل میں خرچ بھی ہو جاتا ہے اور پتا نہیں چلتا۔ ذیل میں ہم ٹوکیو کے چند سیاحتی مقامات کے حوالے سے اپنے قارئین کو آگاہ کر رہے ہیں یقیناً ان میں سے کچھ تو ایسے ہوں گے جہاں جا کے واپس پلٹنے کو دل نہ چاہے گا۔

جاپان کا شاہی محل King Palace

جاپانی شہنشاہ کا یہ محل سب سے اہم سیاحتی مقام ہے جو ٹوکیو کے مرکز میں واقع ہے۔ اس محل کی خاص بات یہ ہے کہ جاپان کے شہنشاہ اپنے اہل خانہ کے ہمراہ آج بھی یہاں قیام پذیر ہیں اور جاپانی عوام ہر اہم تہوار کے موقع پر اپنے شاہی خاندان کے دیدار کے لئے یہاں جمع ہوتے ہیں۔

14ویں صدی میں تعمیر ہونے والے اس محل کے چاروں اطراف سینکڑوں سال قبل تعمیر کئے جانے والے خوبصورت باغات آج بھی موجود ہیں اور وقتاً فوقتاً ان کی تزئین و آرائش میں سرمایہ کاری کی جاتی ہے۔ محل کے اطراف میں ایک تالاب بھی بنایا گیا ہے جو ماضی میں بھی حفاظت کے پیش نظر بنایا گیا تھا اور اس محل کی خاص بات یہاں کی دیواروں کی چوڑائی ہے جو دو میٹر کے لگ بھگ تو ہوگی۔

شاہی محل کا کچھ حصہ ہر روز سیاحوں کے لئے کھولا جاتا ہے۔ جبکہ اندرونی حصہ جنوری اور 29 اپریل یعنی سال میں دو دفعہ کھولا جاتا ہے۔ اس شاہی محل تک آنے کے لئے ٹوکیو سے کئی ٹرینیں موجود ہیں۔

Ginza District

یہ جاپان میں دنیا کے مہنگے ترین اور فیشن ایبل علاقوں میں سے ایک ہے جسے نیویارک کے ٹائمنز اسکوائر کے مساوی بھی قرار دیا جاتا ہے۔ یہاں سیاحوں کے لئے دنیا کے معروف اور مہنگے ترین برانڈ اسٹورز موجود ہیں۔ اتوار کو یہاں سڑکیں صرف پیدل چلنے والوں کے لئے مختص کر دی جاتی ہیں اور دنیا بھر کے سیاح علاقے کی خوبصورتی دیکھنے کے لئے پیدل ہی نکل آتے ہیں۔

لاکھوں کی تعداد میں لوگوں میں سے کچھ تو خریداری بھی کرتے ہیں مگر بیشتر تعداد ونڈو شاپنگ والوں کی ہوتی ہے۔

ہر منٹ کے بعد گنزا اسٹیشن پر ایک نئی ٹرین آتی ہے اس لئے سیاحوں کی بھرمار کے باوجود ذرائع آمد و رفت میں خلل واقع نہیں ہوتا۔

اساکسا اور ینو شرائن

جاپان آنے والوں کے لئے یہ تاریخی مذہبی مقام اساکسا بدھ مت کے ماننے والوں کے لئے روحانی اہمیت کا حامل ہے۔ جبکہ مسلمان سیاحوں کے اہم

پاک سوسائٹی ڈاٹ کام پر موجود آل ٹائم بیسٹ سیلرز:-

وینو پارک اور چڑیا گھر

سیاحتی مقام کی حیثیت رکھتا ہے۔ یہاں قدیم جاپانی ثقافت کو بھی انہی روایات کے ساتھ بحال رکھا گیا ہے۔

وینو پارک اور چڑیا گھر

کہنے میں یہ پارک 17 ویں صدی عیسوی میں قائم کیا گیا تھا۔ یہ پارک 212 ایکڑ پر مشتمل ہے۔ یہاں خوبصورت درختوں کے علاوہ بہترین میوزیم اور کئی سو برس پرانے ٹیمپل (مندر) بھی دیکھے جاسکتے ہیں۔ وینو پارک کا سبزہ اس قدر دبیز ہے اور ایسی مہارت سے تراشا جاتا ہے کہ اس پر اکثر مقامی افراد بھی جوتے لے کر نہیں چلتے۔ اس پارک سے متصل چڑیا گھر میں دنیا بھر کے جانور موجود ہیں بچوں کے ساتھ سیاحت کا بڑا لطف یہیں محسوس ہوتا ہے۔ وینو پارک ٹوکیو کے مرکزی علاقے وینو میں قائم ہے جہاں ٹرین کے ذریعے چند سیکنڈوں میں پہنچا جاسکتا ہے۔

Tokyo DisneyLand

ٹوکیو ڈزنی لینڈ اور ڈزنی سی، یہاں دونوں جگہیں قابل دید ہیں۔ جو لوگ یہ سمجھتے ہیں کہ ڈزنی لینڈ صرف بچوں کی تفریحی جگہ ہے تو وہ غلطی پر ہیں یہاں 60 سال کا شخص بھی دس برس کے بچے کی طرح enjoy کرسکتا ہے۔

بڑوں کی داخلہ فیس 70 ڈالر فی کس ہے جبکہ دس برس سے کم عمر بچوں کے لئے داخلہ فیس 40 ڈالر کے لگ بھگ ہے۔ ہم آپ کو مشورہ دیتے ہیں کہ ڈزنی لینڈ جانے کا صحیح وقت صبح 8 بجے ہے اور واپسی رات 8 بجے ہونے والی پریڈ دیکھ کر ہی ہو تو بہتر ہے۔ کہتے ہیں کہ پریڈ میں بچے بھی اپنے پسندیدہ کارٹونز کے ساتھ ساتھ چلتے ہوئے صدر دروازے تک جاتے ہیں اور یہ کارٹونز انہیں الوداع کہنے اور سیلفیاں بنانے کے لئے دیر تک موجود رہتے ہیں۔

Tokyo Disney Land

Tokyo Sky Tree

یہ کوئی طویل القامت درخت نہیں بلکہ 434 میٹر اونچا ٹاور ہے جو دنیا کا سب سے اونچا کمیونیکیشن اور آبزرویشن ٹاور ہے۔ اسے 2012 میں مکمل کیا گیا تھا اور دیکھتے ہی دیکھتے یہ جاپان کے سب سے زیادہ وزٹ کیے جانے والے سیاحتی مقاموں میں اول قرار پایا۔ یہ ٹاور بھی اساکسا کے قریب واقع ہے اس ٹاور میں 350 میٹر پر آبزرویشن فلور قائم کیا گیا ہے۔ جبکہ ایک اور فلور 450 میٹر پر تعمیر کیا گیا ہے جہاں سے آپ ٹوکیو کے باہر کا نظارہ بھی کرسکتے ہیں۔ ٹاور کو نہایت خوبصورت شیشوں کی مدد سے مزین کیا گیا ہے۔ دونوں منزلوں پر ریسٹورنٹس بنائے گئے ہیں۔ اس جگہ دنیا کی تیز ترین لفٹس لگائی گئی ہیں۔

Tokyo Sky Tree

غزل اِس نے چھیڑی

رئیس باغی

محبت کا جہاں سکہ چلے ہے
وہاں کب دال نفرت کی گلے ہے
کسی کا گھر کسی کا دل جلے ہے
مگر پھر بھی نہ تاریکی ٹلے ہے
محبت میں وہ خاک کوئے جاناں
اٹھا کر اپنے چہرے پر ملے ہے
ہے خوں محنت کشوں کے دل کا جس میں
وہی ارض چمن پھولے پھلے ہے
مرے ہمراہ ان کا سیر کرنا
بہت سے شہر والوں کو کھلے ہے
مصیبت کیسی بھی کیوں ہو نہ یارو
خدا کو یاد کرنے سے ٹلے ہے
طلوع ہوتا ہے جب ماہ محبت
جفاو جور کا سورج ڈھلے ہے
کوئی بتلائے کیوں نا صح رفیقو!
محبت کرنے والوں سے جلے ہے
وہ کیسا باغباں ہے، اس کو باغی
تبسم لالہ و گل کا کھلے ہے

نسیم سحر

اگر کوئی خود اپنی ذات سے مکالمہ کرے
تو گویا ساری کائنات سے مکالمہ کرے
ستارہ ہو کہ چاند ہو کہ دل کا کوئی زخم ہو
کوئی تو کھل کے غم کی رات سے مکالمہ کرے
جواب میں وہی سکوت دائمی اگر ملا
تو کیا کوئی غم حیات سے مکالمہ کرے
ضرور ہے کہ آدمی کچھ اس سے ماورا بھی ہو
یہ کیا کہ صرف ممکنات سے مکالمہ کرے
مرے حصار سے نکل کے جا نہ پائے گا کہیں
جو وہ مری کبھی حیات سے مکالمہ کرے
سنائی دے اسے بھی میری دھڑکنوں کی گفتگو
کبھی تو وہ بھی چاند رات سے مکالمہ کرے
نسیم بھی عجیب شخص ہے، سکون کے لئے
کبھی فنا، کبھی ثبات سے مکالمہ کرے

شمس الغنی

مکتب عشق کی تابندہ روایت کو سلام
خلقۂ دار کی آغوش محبت کو سلام
وہ جو اٹھتا ہے ستائش میں دل زندہ کی
کوچۂ مرگ میں اس شور قیامت کو سلام
جبر کے بخشے ہوئے جبہ و دستار پہ حیف
حرف انکار سے پائی ہوئی شہرت کو سلام
وہ جو آئی ہے رہ حسن میں سجدہ کرکے
کشتۂ عشق پہ اس کفر کی تہمت کو سلام
تیغۂ اہل جفا تری روانی سے حذر
خامۂ خاک نشیناں تری طاقت کو سلام
عقل پلتی ہے جہاں محلوں میں، درباروں میں
شمس اس عہد کے سرمایۂ وحشت کو سلام

پکا کام

نسیم انجم

قسط نمبر 1

آفتاب کے ہاتھ میں ماچس ہے اور وہ صبح سے تقریباً تمام تیلیاں پھونک چکا ہے۔ ڈبیا سے ایک تیلی نکال کر جلاتا ہے اور پھر بھڑکتے ہوئے شعلے کو رقص کے میدان میں ڈال دیتا ہے، شعلہ خوب تھرکتا ہے، ناچتا ہے اور ادائے بے نیازی سے لہراتا ہوا لمحہ بھر میں نڈھال ہوکر زمین پر گر جاتا ہے اور دم توڑ دیتا ہے۔ دوسری، تیسری، چوتھی، اسی انداز میں آفتاب پوری ماچس ختم کردیتا ہے۔ اس کھیل نے اسے دلی تسکین فراہم کردی ہے۔ اسے یوں محسوس ہورہا ہے جیسے شکاری دام سے چھوٹ گیا ہو اور اس کی آنکھوں میں جلنے والی آگ ایک دم بجھ گئی ہے اور اب اس کے اطراف میں راکھ ہی راکھ ہے۔

آگ کا کھیل جب اس نے شروع کیا تو نہ جانے کیوں اس کے ہاتھ تھرتھرائے تھے اور دل انجانے وسوسوں میں ڈوبنے لگا تھا۔ اس نے کانپتے ہاتھوں سے تیلی پھینکی اور یہ دیکھے بغیر کہ تیر نشانے پر بیٹھا ہے کہ نہیں وہ دور پرے ہٹتا چلا گیا اور من من وزنی پیروں کے ساتھ برآمدے میں داخل ہوا اور اپنے آپ کو بان کے جھولا پلنگ پر گرالیا۔ تھوڑی دیر بعد جب اس کی تیز تیز چلنے والی سانسیں قابو میں آگئیں اور اسے یقین ہوگیا کہ اتنی دیر میں کام ہوچکا ہوگا اور ایندھن نے راکھ کی شکل اختیار کرلی ہوگی، تب اس نے سکھ کا سانس لیا۔

اس خاک سے بہت سی خوشیوں اور امیدوں کا جنم ہوا ہے اور اب وہ ہواؤں میں اڑ رہا ہے، پورا منظر بدل چکا ہے، ماحول خوشگوار ہوگیا ہے۔ اس کی خالہ کی نازک اندام بیٹی تارہ ڈھیر سارے جہیز کے ساتھ اس کی زندگی میں شامل ہوگئی ہے۔ یہ شادی تو دو تین سال قبل ہی ہوجاتی لیکن محبت وطمع کے جال نے اسے اپنے اندر ایسا سمیٹا کہ وہ بصارت و دانش دونوں ہی سے محروم ہوگیا۔ اس وقت بھی اس کا ضمیر رویا نہ تڑپا، جب اماں نے اپنا ڈوپٹہ اور اس کے باپ نے اپنے سر سے سفید براق سی ٹوپی اتار کر اس کے قدموں میں ڈال دی اور وہ دونوں روتے ہوئے بولے ''دیکھ فتو! اپنی ضد چھوڑ دے، وہ ہماری ذات برادری کی نہیں ہے اور اس کی معمولی سی تنخواہ ہمارے گھر کے حالات نہیں بدل سکے گی۔ اب رہ گئی تیری محبت تو اس کی حیثیت اس وقت دودھ کے ابال کی طرح ہوجائے گی جب تارا اپنے ساتھ بہت سا جہیز لائے گی۔ بیٹا! دنیا میں جو سب سے زیادہ طاقتور چیز ہے، وہ ہے دولت، پیسہ اچھے اچھوں کا ایمان خرید لیتا ہے اور محبت کے ایوانوں کو پل بھر میں چکنا چور کردیتا ہے۔'' ابا نے اس کے سر پر ہاتھ رکھ دیا اور اس کے قدموں سے اپنی ٹوپی اٹھا کر سر پر جمالی اور ہولے سے بولے۔

''مان لے، لالا! میری بات'' اس نے زمین سے گلابی رنگ کا ملگجا سا ڈوپٹہ اٹھایا اور اماں کی طرف بڑھادیا۔

''دیکھ رے! بڑوں کا کہا مانا کرتے ہیں۔ تارا اپنے ساتھ بے حد قیمتی جہیز لائے گی۔ سارا سامان دبئی کا ہوگا اور ہماری غربت امیری میں بدل جائے گی۔''

''اماں آخر میں کیوں قربانی کا بکرا بنوں؟ جب کہ دوسرا راستہ میرے سامنے ہے۔ میں امبر سے شادی کا وعدہ کرچکا ہوں اور پھر میں بے روزگار بھی ہوں، امبر کی نوکری پکی ہے اور ایک فلیٹ بھی اس کے نام ہے۔ شادی کے بعد ہم اس ٹوٹے پھوٹے گھر سے نکل کر فلیٹ میں آجائیں گے اور رہا جہیز کا معاملہ تو وہ بھی ہر چیز اپنے ساتھ لائے گی۔''

''تجھے یہ سب باتیں کس نے بتائیں۔''

ابا کا غصہ برف کی ڈلی میں ڈھلنے لگا تھا۔

''امبر نے بتائیں اور کس نے بتائیں؟ ویسے ابا میں نے بھی اس پر بڑا رعب ڈالا ہوا ہے کہ میرے کئی پلاٹ اور فلیٹ ہیں پر اماں اور ابا یہ گھر چھوڑنے کے لئے تیار نہیں ہوتے، کہتے ہیں کہ ہمارا پرانا محلہ ہے اور پرانے لوگ ان کے ہی ساتھ مرنا جینا ہے۔''

''معلوم ہے اماں اس معصوم لڑکی نے کیا جواب دیا؟''

''کیا جواب دیا؟'' اماں کی آواز میں شوخی اور خوشی پنہاں تھی۔

''اس نے کہا کہ آفتاب میں نے تم سے محبت کی ہے، تمہاری جائیداد اور دولت سے نہیں، بس مجھے تمہارا پیار اور تحفظ چاہئے۔ اس کے سوا کچھ نہیں۔''

''اے گھامڑ! اگر تو یہ سب باتیں پہلے ہی بتادیتا تو ہم تجھے تارا سے شادی کرنے پر مجبور تھوڑی کرتے۔''

''ابا نے مجھے بتانے کا موقع ہی کب دیا؟''

''خیر جانے دے، اب یہ بتا رشتہ لے کر کب جانا ہے؟''

''ارے اس سے کیا پوچھ رہے ہو، میں بتاتی ہوں، نیک کام میں دیر کیسی؟ بس آج ہی چلے چلتے ہیں'' اماں خوشیوں کے جھولے میں بیٹھی پینگیں بڑھاتی رہیں اور باتیں کرتی رہیں۔ ''ہاں یہ ہوئی نہ بات آخر جورو کس کی ہو'' ابا مزید پرجوش ہوگئے۔ ''اس شخص کی ہوں، جو مردے کے بدن سے کفن اتار لے، تم بھی مجھے بناء جہیز کے بیاہ کے نہیں لائے تھے، میرے اماں ابا نے بیٹی کو الوداع کرنے کے لئے زمیندار سے قرض لیا تھا اور قرض لینے کی ترکیب بھی تم نے ہی بتائی تھی، بھولی نہیں ہوں میں، سب یاد ہے۔''

''اری رشیدہ بیگم! یہ موقع خوشی کا ہے نہ کہ شوہر کے عیب نکالنے کا اور ہاں! آخر تو نے کفن کا طعنہ دے ہی دیا۔''

''وہ تو میں نے یوں ہی کہہ دیا، ہر بات دل پر کیوں لیتے ہو، چلو اٹھو اب چلنے کی تیاری کرو۔''

''اماں کہاں جانے کا پروگرام ہے؟''

''شگفتہ تو آگئی......؟''

''ہاں اماں آج ہماری مس نہیں آئیں، اس لئے کلاس ہی نہیں ہوئی۔''

''شگو! تیرے بھیا نے تیرے لئے کماؤ پوت بھابھی ڈھونڈ لی ہے۔''

''اماں کماؤ پوت نہیں کماؤ پوتی کہو، مذکر مؤنث کا خیال رکھا کرو۔''

''اے کچھ بھی کہہ لے بس اب ہمارے دن پھرنے والے ہیں۔ اپنے ساتھ فلیٹ بھی لارہی ہے۔ آج ہی رشتہ لے کر جارہے ہیں، بس تو جا کر جلدی سے تیار ہوجا۔''

''اماں! کون سے کپڑے پہنوں؟''

''اری وہ لال زردوزی والا جوڑا پہن لے اور زیور بھی پہن لیجیو جو تیری

خالہ نے دبئی سے بھیجا تھا۔ اچھا ہے ذرا رعب پڑے گا'' اماں نے دیدے نچا کر کہا۔

''اماں میں ٹھیک دو گھنٹے بعد ٹیکسی لے آؤں گا۔'' آفتاب بالوں میں کنگھی کرتا ہوا باہر نکل گیا۔

''اماں! جب بھیا کی شادی ہوجائے گی نا، تو میں زیادہ تر ان کے ہی کمرے میں رہا کروں گی۔ بھابھی کام کیا کریں گی اور میں فوم کے گدے پر خوب لوٹ لگاؤں گی، اچھلوں گی، کودوں گی اور سنگھار دان کے سامنے کھڑے ہوکر بال سنواروں گی، ہونٹوں پر لالی لگاؤں گی۔ ایمان سے ہمارے گھر تو کوئی بھی اچھا سامان نہیں ہے، سوائے نیواڑ اور بان کے پلنگوں کے علاوہ، ایک چھوٹا سا آئینہ ہے وہ بھی زنگ آلود۔''

''بس اب فکر کی کیا بات؟ دیکھتی رہ تھوڑے ہی دن میں ہمارے گھر بڑھیا سے بڑھیا سامان آجائے گا، اماں نے اسے تسلی دی اور خود ہلکے آسمانی رنگ کا جوڑا لے کر کوٹھری میں چلی گئیں۔ تھوڑا سا وقت تیزی سے گزر گیا اور آفتاب ٹیکسی لے کر آگیا۔

''ہائے! آج ٹیکسی میں جائیں گے۔'' شگفتہ خوش ہوتی ہوئی بولی۔ آخر کو بھائی کا رشتہ لے کر جارہی ہے، ٹیکسی میں نہ جائے گی تو کیا بسوں میں دھکے کھاتے ہوئے سمدھیانے پہنچیں گے۔'' اماں نے اٹھلا کر کہا۔ تقریباً نصب گھنٹے میں وہ سب امبر کے گھر پہنچ گئے۔

امبر اور آفتاب کے گھر والوں میں پہلے رسمی اور پھر غیر رسمی گفتگو ہوئی، اس کے بعد چائے اور پھر کھانے کا دور چلا۔ کھانے سے فراغت کے بعد وہ ادھر اُدھر کی باتیں کر رہے تھے کہ عین اسی وقت زوردار ہارن کی آوازیں آنی شروع ہوگئیں۔

''شاید ڈرائیور گاڑی لے آیا ہے۔'' آفتاب تیزی سے باہر کی طرف لپکا۔ اماں ابا اور شگفتہ بھی الوداعی کلمات کے بعد باہر آگئیں۔ گاڑی نے دو چار منٹ کا ہی سفر طے کیا ہوگا کہ ابا چہکے، ''یار آفتاب تو نے گاڑی اور ڈرائیور کا بہت اچھا کھیل کھیلا، ایمان سے مزہ آگیا اور یہ ڈرائیور کون بنا ہے؟ اب ذرا پیچھے تو منڈی کیجیو۔''

''اوئے کلو قصائی تو......؟''

''چاچا! مجھے تو آفتاب بھائی نے جس طریو کہا، میں نے اسی طریو کر ڈالا''

''اور یہ گاڑی؟''

''چاچا! گاڑی تو بوٹے کے ورکشاپ سے اُٹھائی ہے؟''

''تو! تو لمڈے ذرکائیں کو ریا ہے! جو کیا تو نے اچھا ہی کیا۔''

''اماں! کیا سوچ رہی ہو، کیا لڑکی پسند نہیں آئی......؟''

''نہیں رے! ایسی بات نہیں ہی، لڑکی تو چاندی ہے، گھر والے بھی اچھے ہیں، پر اس کی ماں کی شرط......؟''

''سمجھ گیا اماں سمجھ گیا، بات تو مجھے بھی ان کی یہ اچھی نہیں لگی تھی لیکن اماں امبر ہمارے گھر آجائے گی نا تب سب ٹھیک ہوجائے گا۔''

''ارے بھولے بادشاہ! کیوں گھبراتا ہے۔ ناگ اپنا منکا صدیوں بعد نکالتا ہے اور ابھی تو صدی شروع ہی نہیں ہوئی، جب وہ اپنی ہوگی تو منکا بھی اپنا ہوا......میرا مطلب ہے اس کا سب کچھ اپنا ہی ہوگا۔''

''ابا تمہاری منکے والی بات دل کو بڑی اچھی لگی۔'' آفتاب نے ہنستے ہوئے کہا۔

''ارے! تم لوگوں نے کیا منکا منکا لگایا ہوا ہے۔ تم باپ بیٹے نے بڑی بڑی چھوڑیاں تو چھوڑ دی ہیں پر اب نبا ہو گے کیسے؟''

''اری زوجہ! تو کیوں فکر کرتی ہے، پیر صاحب کی دعا سے سب ٹھیک ہوجائے گا۔ ہم باپ بیٹے نے کچی گولیاں نہیں کھیلی ہیں۔''

سارا راستہ باتیں کرتے گزر گیا، جس وقت وہ لوگ گھر پہنچے رات بہت گہری ہوگئی تھی۔ دوسرے دن کے سورج کے طلوع ہونے کے ساتھ ہی اماں نے

> **اس خاک سے بہت سی خوشیوں اور امیدوں کا جنم ہوا ہے اور اب وہ ہواؤں میں اڑ رہا ہے، پورا منظر بدل چکا ہے، ماحول خوشگوار ہوگیا ہے۔ اس کی خالہ کی نازک اندام بیٹی تارہ ڈھیر سارے جہیز کے ساتھ اس کی زندگی میں شامل ہوگئی ہے۔**

شادی کی تیاریاں شروع کردیں۔ کئی ہفتوں خریداری کا سلسلہ جاری رہا۔ اسی دوران شادی کی تاریخ بھی طے ہوگئی، دن بہت تیزی سے گزرتے چلے گئے اور شادی کا دن آگیا۔

شادی کو بمشکل ایک ماہ ہی گزرا تھا کہ اس دوران سسرال والوں کو امبر سے بہت سی شکایتیں پیدا ہوگئیں۔ بہت جلد آفتاب بھی گھر والوں کی شکایتوں میں برابر کا شریک ہوگیا۔ اسی طرح لڑائی، جھگڑوں، حسد، جلن اور نفرتوں کے ساتھ ایک سال بیت گیا اور اس عرصے میں دونوں ایک بچی کے ماں باپ بھی بن گئے۔ امبر زیادہ دن تک مخالف پارٹی کا مقابلہ نہ کرسکی اور میکے سدھار گئی۔

امبر کے جانے کے بعد سب سے زیادہ شگفتہ خوش تھی، چونکہ اب امبر کے کمرے پر اس کا مکمل کنٹرول تھا، وہ امبر کے قیمتی کپڑے پہن کر گھنٹوں سنگھار دان کے سامنے بیٹھی میک اپ کیا کرتی، البتہ آفتاب اس صورتحال سے بے حد پریشان تھا، اسے امید تھی جیسا وہ اور اس کے گھر والے کہیں گی، وہ حکم بجا لائے گی، لیکن اس نے صاف لفظوں میں کہہ دیا تھا کہ وہ سارے گھر کا کام کا ہرگز نہیں کرے گی، نہ ہی وہ سب کے کپڑے دھوئے گی۔ بس ان ہی اختلافات کی وجہ سے بات بڑھتی چلی گئی۔ آج وہ ناشتے کے بعد باہر جانے کی بجائے صحن کے ایک کونے میں بیٹھ گیا تھا اور کوئلے سے آڑی ترچھی لکیریں کھینچ رہا تھا۔ اسے اداس دیکھ کر اماں اس کے پاس آکر بیٹھ گئیں۔

''ارے لالا! کائیں کو پریشان بیٹھا ہے؟''

''اماں! تمہیں نہیں معلوم حالات کیا چل رہے ہیں، اس مُردار نے میرے کو پھنسا کر رکھ دیا ہے۔''

''جانتی ہوں بیٹا! میرا تو اس ہی دن ماتھا ٹھنکا تھا، جب اس کی ماں نے کہا تھا کہ ایک بات میں صاف بتائے دیتی ہوں کہ اس کی تنخواہ پر آپ لوگ ہرگز حق نہیں جمائیں گے، چونکہ میں ہوں بیوہ عورت، اس کی تنخواہ اور اس کے باپ کی پنشن کی رقم سے ہی ہمارا گزر بسر ہوتا ہے۔ جب اچھا وقت تھا، اس وقت ہم نے اپنے بچوں کے لئے بہت کچھ کردیا تھا۔ اور رہا بیٹا وہ ابھی زیر تعلیم ہے۔ سچی بات ہے آفتاب مجھے تو اس کلموہی کی باتیں اندر سے چاٹ گئی تھیں۔ ماں کے بیوہ ہونے کا یہ مطلب ہرگز نہیں ہے کہ وہ شادی کے بعد بھی اپنی بیٹی کی کمائی کھائے اور اب تو وہ بھی کمانے لگا ہے۔ پر بیٹی کی تنخواہ سے دل نہیں بھرا اس کا اور بیٹی کی پیدائش کے بعد تو سارا ہی کھیل بگڑ گیا۔ حالانکہ میں نے اور تیرے باپ نے اس سے کہا تھا کہ بچی کی دیکھ بھال ہم کرلیں گی تو نوکری مت چھوڑ۔ پر وہ نہ مانی، گیس، بتی کا بل، ناشتے کا خرچ اٹھالیا کرتی تھی، تیرے ابا کو دوائیوں کے لئے پیسے بھی دے دیتی تھی لیکن اس کی نوکری کے بعد تو اس سے بھی گئے۔

''اماں! بس اب تو چھٹکارا پانے کی ترکیب سوچو۔''

''کون سی ترکیب اماں؟''

''ایسی ترکیب ہے کہ نہ ہینگ لگے اور نہ پھٹکری اور رنگ آئے چوکھا۔''

''بس اماں! یہی تو میں چاہتا ہوں! اس سالی نے پچاس ہزار کا مہر رکھ کر مجھے بے بس کردیا ہے۔''

''آفتاب! تو مہر کی بات کرے ہے، اس بدذات نے تو تجھے عدالت میں کھینچنے کا فیصلہ کرلیا ہے۔ جانے سے ایک دن پہلے کہہ رہی تھی کہ اب اگر آفتاب نے مجھ پر ہاتھ اٹھایا، یا میری اجازت کے بغیر کوئی زیور بیچا تو اس بار میں نہیں، میرا وکیل بات کرے گا اور یہ فلیٹ بھی بہت جلد عدالت کے ذریعے خالی کرالوں گی۔''

''آفتاب تو نے تو مار پیٹ کر اسے اپنا دشمن بنالیا۔''

''اماں مارتا نہیں تو کیا کرتا، میں نے تو شادی ہی اس کی کمائی اور فلیٹ کے لئے کی تھی، مگر کم عقل عورت الٹا مجھ سے کہتی کہ نوکری کرو۔ میرے پیسوں پر آسرا ختم کرو اور مجھے لالچی اور دھوکے باز بھی کہنا شروع کردیا تھا۔

(جاری ہے)

چند یادگار ثقافتی وسماجی تقریبات اور دلکش منظر نامہ

دوبارہ پھر سے، مہرین جبار کی رومانوی فلم کا پریمیئر شو

مقامی سینما میں ٹیلی ویژن اور فلم انڈسٹری کے ساتھ ساتھ سماجی وثقافتی شخصیات کا ہجوم دیکھا گیا۔ مہرین سے لوگ بڑی محبت کرتے ہیں کیونکہ اس کا کام چھوٹی اسکرین پر ہو یا بڑی پر عوام وخواص میں قابل ذکر ٹھہرتا ہے۔ رام چند پاکستانی بھی ایسی ہی سماجی فلم تھی جسے سرحدوں کی دونوں جانب سراہا گیا۔ اس بار وہ رومانوی فلم لے کر فلم بینوں کا خراج تحسین حاصل کرنے آئیں اور فلم کامیاب رہی۔ یہ کہانی نوجوان لڑکی کی ہے جس پر شادی کی ذمہ داریاں اور کام کے حوالے سے دباؤ پڑتا ہے۔ نازک رشتوں کے تانے بانے کبھی اُلجھتے تو کبھی سلجھتے ہیں۔ خوبصورت فلم ہے پریمیئر شو میں اس کا اندازہ ہوگیا۔ ایک عرصے کے بعد اچھی رومانوی فلم آئی ہے جسے دیکھنا بنتا ہے۔

امریکہ میں پہلا پاکستانی فلم فیسٹیول

اقوام متحدہ کے ہیڈ کوارٹر میں پاکستانی فلم فیسٹیول منعقد کیا گیا جس کی استقبالیہ تقریب میں پاکستانی فنکاروں اور اداکاروں کی بڑی تعداد نے شرکت کی۔ اس موقع پر غیر ملکی سفارتکاروں اور پاکستانی کمیونٹی کے افراد بھی موجود تھے۔ اقوام متحدہ کے ڈپٹی سیکریٹری جنرل جان ایلیاسن مہمان خصوصی تھے۔ اس تقریب میں صبا قمر، ماہرہ خان، جرجیس سیجا، نبیل قریشی، وجاہت رؤف، یاسر حسین، شہریار منور، عاصم رضا، طوبیٰ صدیقی، مہرین جبار نے شرکت کی جبکہ اقوام متحدہ میں پاکستانی سفیر محترمہ ملیحہ لودھی نے سینئر اداکارہ صبیحہ خانم کو خراج تحسین پیش کیا۔

بھٹ شاہ میلہ میں سندھی ثقافت اور قدیم گوٹھوں کی نمائش

بھٹ شاہ (بالا) میں حضرت شاہ عبداللطیف بھٹائی کے 273 ویں سالانہ عرس کے موقع پر قائم کیے گئے ثقافتی گوٹھ عوام کی بھرپور دلچسپی کا مرکز بن گئے۔ جہاں سندھ کے لوک فنکاروں نے مخصوص لباس میں علاقائی سطح کے رقص اور دھمال ڈال کر شائقین کی توجہ حاصل کی۔ خواتین اور لڑکیوں نے قدیم روایتی مناظر پیش کیے۔ وادیٔ مہران کی پانچ ہزار سالہ قدیم تہذیب اور سماجی سرگرمیوں پر مبنی ان گوٹھوں میں قدیم سندھی تہذیب وتمدن اور ثقافت کو اجاگر کیا گیا۔ اس موقع پر ڈپٹی کمشنر مٹیاری پرویز بلوچ نے گوٹھوں کی نمائش کرنے والوں میں انعامات واسناد تقسیم کیں۔

مقامی موبائل کمپنی اور ہم برائیڈل کوٹیور ویک شاندار فیشن شو

اس فیشن شو کے دوسرے روز آٹھ ڈیزائنرز میں ارسلان اقبال، انیس ملک، چارکول، شازیہ کیانی، ارم خان، حنا بٹ، Chinyere اور منیب نواز شامل تھے۔ ریمپ پر اُس وقت اور بھی گہما گہمی نظر آئی جب ٹی وی کے ستارے منظر عام پر آئے۔ ارسلان نے دولہا کی شیروانی کا مختلف انداز روشناس کرایا جسے نامور اداکار محب مرزا پہن کر آئے۔ انیس ملک نے عروسی جوڑے کو پہیلی کا عنوان دیا انہوں نے سونے کی دھات کا استعمال ملبوسات کی ڈیزائننگ میں کیا۔ خوبصورت زیورات کے ساتھ انیسہ کیانی اس شاندار جوڑے کو پہن کر ریمپ پر واک کرنے آئیں۔

چارکول کا سوٹ پہننا معروف اداکار اور ماڈل عماد عرفانی کے حصے میں آیا۔ جبکہ ڈیزائنر شازیہ کیانی کا عروسی جوڑا افضا علی نے بڑے ناز سے پہنا شازیہ کی یہ کلیکشن مشعل رخسار کے نام سے متعارف کرائی گئی۔ ڈیزائنر ارم خان کا تخلیق کردہ جوڑا گلوکارہ آئمہ بیگ اور اداکارہ صبا قمر کے حصے میں آیا یہ شاندار عروسی جوڑے تھے بہت بھاری کام دار لہنگے روایتی سرخ رنگ میں ان دونوں آرٹسٹوں پر جچے بھی بہت۔ اس کلیکشن کا عنوان نواب زادی تھا۔

Chinyere نے حسن جاناں کے عنوان سے برائیڈل کلیکشن پیش کی۔ حنا بٹ نے اپنے انتخاب کو لاڈلی بیگم کا ٹائٹل دیا تھا۔ مغلیہ عہد کے ملبوسات سے میل کھاتا یہ کلیکشن بہت پسند کیا گیا۔ منیب نواز نے مون لائٹ کے عنوان سے اپنا انتخاب اداکارہ جاناں ملک، نور بخاری، عثمان خالد بٹ اور معمر رانا کو زیب تن کرنے کا شاندار موقع دیا۔ پوری تقریب میں ٹی وی کے ستارے چھائے رہے فیشن اور گلیمر سے بھرپور اس تقریب کو گزشتہ برس کی خوبصورت تقریب کہا جاسکتا ہے۔

9 ویں عالمی اردو کانفرنس، آرٹس کونسل کراچی کی پرشکوہ تقریب

کراچی آرٹس کونسل کی 9 ویں عالمی اردو کانفرنس یادگار تقریب رہی۔ بہت سے ادیب جو پڑوسی ممالک سے آنے والے تھے نہیں آپائے تاہم ٹیلی فونک خطابات کا سلسلہ جاری رہا اور کراچی کے ادبی حلقوں میں ایسی پرشکوہ تقریب نہ اس سے قبل نہ اس کے بعد منعقد ہوئی۔ مجلس صدارت کے اراکین میں مشتاق احمد یوسفی، زہرا نگاہ، اسد محمد خان، پروفیسر سحر انصاری، ڈاکٹر پیرزادہ قاسم، امداد چشتی، آئی اے رحمٰن، رضا علی عابدی، حسینہ معین، نورالہدیٰ شاہ، زاہدہ حنا، فہمیدہ ریاض، فہمیدہ حسین اور ڈاکٹر آصف اسلم فرخی شامل تھے۔ شاندار مقالات، فکری نوعیت کے سوالات اور شاعری، افسانہ، ناول، تنقید اور تحقیق کے حوالے سے دلچسپ آراء سننے کے لئے شہر بھر کے ادیب وشعراء، سماجی شخصیات اور طلباء و طالبات کی بڑی تعداد نے شرکت کی۔ یہ عالمی کانفرنس ادب اور زبان کی تہذیب سے ایسا اٹوٹ رشتہ جوڑتی ہے کہ پھر سال بھر اس کی بازگشت سنائی دیتی ہے۔

ریویوز

Books

آباد خرابہ (شعری مجموعہ)

شاعرہ: کشور ناہید
صفحات: 112
ناشر: سنگ میل پبلی کیشنز لاہور

محترمہ کشور ناہید صاحبہ بڑے اچھے شعر لکھنے والی خاتون ہیں لیکن ہوا کچھ یوں کہ شاعرہ کی نسائی تحریکوں سے وابستگی نے ان کی شاندار حیثیت کو پس پشت ڈال دیا۔ گو کہ کے کلام کا وسیع تر حصہ رومانوی اسلوب کی ترجمانی کرتا ہے۔ تاہم انہیں سمجھنے کی تگ ودو جاری ہے۔ زیر تبصرہ تصنیف میں دردمندی کے ساتھ قومی سانحات، حادثات اور تجرباتی سیاست کو بیان کیا گیا ہے۔ آپ ہی بتایئے کہ کیا تخلیق کار اپنے اردگرد کی دنیا کے مسائل اور تکالیف سے چھپ کر محض ذاتی تسکین کے لئے اپنی جملہ صلاحیتیں بروئے کار لاسکتا ہے۔ اسی لئے کشور ناہید کی شاعری میں ہمیں لیاری، بلوچستان، سرحدی تنازعوں اور خودکش بمباروں کی داستانیں بھی سنائی دیتی ہیں اور وہ روایت سے ہٹ کر زندہ شاعری کرتی ہیں۔ اگر آپ اسے سیاسی شاعری کہیں تو بھی یہ شاعرہ کا مکمل تعارف نہیں ہے۔ بعض نظمیں مثلاً زندگی نامہ، مرغ گرفتار اور ٹینڈر نوٹس معاشرے کی نبض ٹٹولنے کے مترادف ہیں۔
کتاب عمدگی سے مرتب اور شاندار کاغذ پر طبع ہوئی ہے۔ بلاشبہ اسے سال رواں کی بہترین اشاعت کہہ سکتے ہیں۔

بے خودی

ہدایت کار: عابس رضا
کاسٹ: نور حسن، سارہ خان، لیلیٰ زبیری، فضیلہ قاضی

ہماری زندگیوں میں کئی ایسے رشتے ہوتے ہیں جن کی موجودگی اُسے کافی حسین بنا دیتی ہے جن میں سے ایک اہم رشتہ دوستوں کا ہے مگر کیا ایک لڑکا اور ایک لڑکی ہمیشہ صرف دوست بن کے رہ سکتے ہیں؟ اسی سوال کا جواب دینے کے لئے پیش خدمت ہے اے۔ آر۔ وائی ڈیجیٹل کا نیا ڈرامہ سیریل بے خودی۔ سیما مناف کی یہ کہانی فضا، نامی لڑکی کے گرد گھومتی ہے جو اپنے والد کی وفات کے بعد اپنی والدہ کے ہمراہ اپنے رشتہ داروں کے ساتھ رہنے لگتی ہے جہاں فضاء، خاصی پرسکون زندگی بسر کرتی ہے۔ کزن سعد کی شکل میں اسے ایک بہترین دوست مل جاتا ہے مگر سعد فضاء کی جانب ایک دوست اور کزن سے کہیں زیادہ جذبات رکھتا ہے۔ فضاء کی عشر سے منگنی کے بعد سعد کے جذبات دیوانگی کی شکل اختیار کر لیتے ہیں جو کہانی کو ایک نیا موڑ دے دیتے ہیں۔ جاندار کہانی اور باصلاحیت اداکاروں کا یہ حسین امتزاج یقیناً آپ کے دلوں میں گھر کرنے میں کامیاب رہے گا۔ ہر جمعرات 9 بجے بے خودی دیکھنا نہ بھولئے۔

Movies

XXX Return of Xander Cage

ہدایت کار: ڈی۔ جے۔ کروسیو
کاسٹ: ون ڈیسل، نینا ڈوبر، ٹونی جا، سیموئل ایل جیکسن، دیپکا پڈوکون

ہالی ووڈ کی اس نئی فلم کا انتظار ختم ہونے کو ہے یہ بلاک بسٹر فرنچائز XXX کا تیسرا حصہ یعنی سیکوئل ہے۔
یہ کہانی ہے ایک ایسے ایتھلیٹ کی جو سرکاری طور پر پیشہ ور سراغ رساں بن جاتا ہے اور ایک وقت آتا ہے کہ خود ساختہ جلاوطنی اختیار کر کے نیکی اور بدی کے ہتھیاروں کا سراغ لگاتا ہے۔ اس دوران اس کا سابقہ خطرناک جرائم پیشہ افراد سے پڑتا ہے۔ یہ فلم اپنی جدید تکنیک، سینماٹوگرافی، کیمرہ ورک اور اسٹنٹس کی عمدہ پرفارمنس سے لیس ہے۔ ہتھیاروں کی اس جنگ میں ایکشن کے ساتھ ساتھ رومان پرور مناظر بھی دل موہ لیتے ہیں۔ اس فلم میں اداکارہ دیپکا پڈوکون کی اداکاری بھی اپنی جگہ بے پناہ کشش رکھتی ہے۔ توقع ہے کہ پاکستانی فلم بینوں کو نئے سال کا یہ تحفہ خوب بھائے گا۔

ریویوز

منٹو... کے شاہکار افسانے

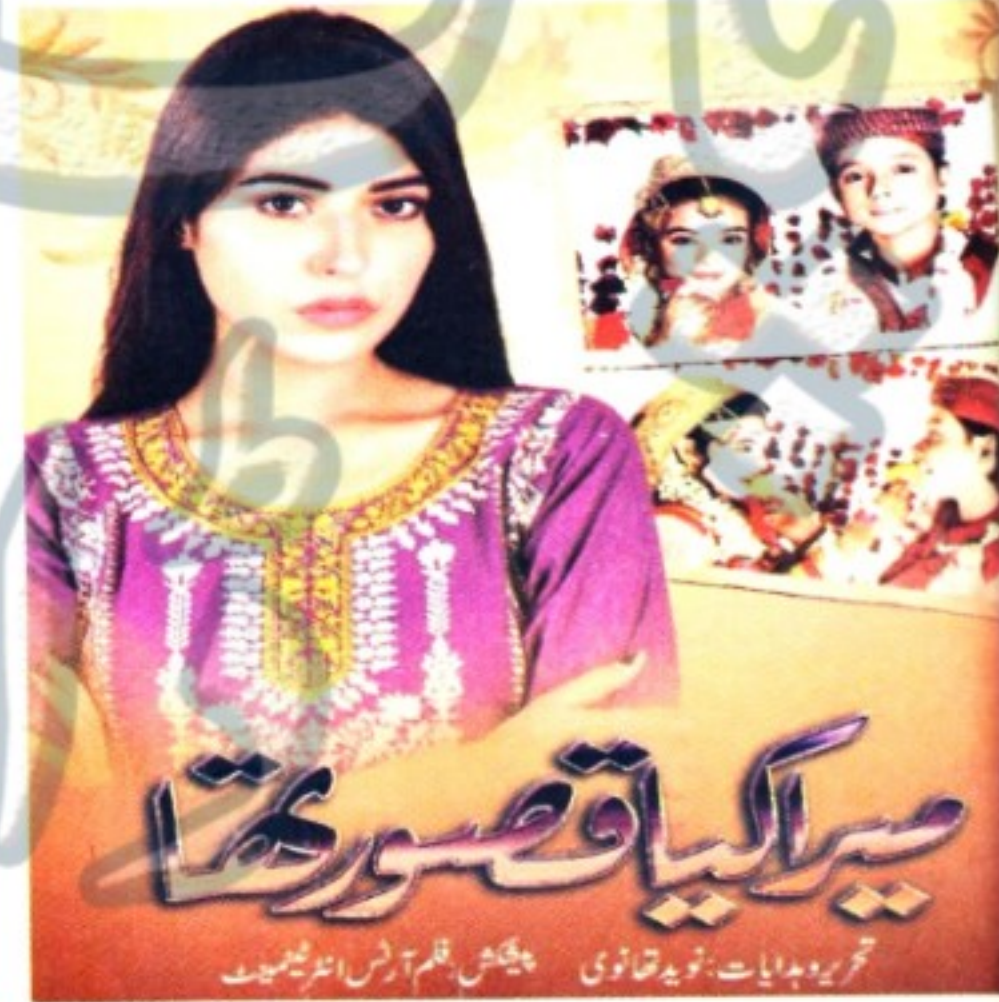
مصنف: سعادت حسن منٹو
صفحات: 390
ناشر: بک کارنر شوروم، جہلم پاکستان

آپ نے منٹو کو پڑھا ہوگا، نئی نسل نے اس کے نام پر بننے والی فلمیں اور ٹی وی سیریل دیکھے ہوں گے مگر اس کے روشن فراخ ماتھے، تیکھی استہزائیہ مسکراہٹ اور شعلے کی طرح بھڑکتے ہوئے دل کی دھڑکن کو شاید ہی محسوس کیا ہو۔ جس کے افسانے زندگی کی تصویر دکھاتے ہیں مگر جیتے جی اس منٹو کو ان افسانوں سے اتنا بھی معاوضہ نہ مل پایا کہ وہ عسرت کی زندگی سے نجات حاصل کر لیتا۔ اسی لئے تو اس کا لہجہ تلخ رہتا تھا، انداز بیان بھی ایسا کسیلا کہ خاردار الفاظ تخلیقی شہ پارے بن گئے۔ برصغیر کے اس عظیم افسانہ نگار کے نادر و نایاب شاہکار افسانوں کا مجموعہ امر شاہد، گگن اور ولی اللہ نے شائع کیا ہے۔ جس میں منٹو کا سوانحی خاکہ، معروف ادیبوں کرشن چندر، ممتاز مفتی، غلام عباس، شورش کاشمیری اور قرۃ العین حیدر کے تاثرات بھی شامل اشاعت کئے گئے ہیں۔ بے حد خوبصورت مجموعہ ہے۔ پہلی بار عمدہ طباعت اور اغلاط سے پاک تحریروں کو کتابی صورت دی گئی ہے۔ منٹو نے خود اپنے لئے کیا خوب کہا تھا ''اگر آپ ان افسانوں کو برداشت نہیں کر سکتے تو اس کا مطلب یہ ہے کہ زمانہ ناقابل برداشت ہے۔''

Drama

میرا کیا قصور تھا

ہدایت کار اور رائٹر: نوید تھانوی
کاسٹ: زاہد خان، سونیا میشل، عتیقہ اوڈھو، سہیل اصغر

زمانہ کوئی بھی ہو عورت ہمیشہ سے معاشرے کی کھوکھلی اور فرسودہ روایات کی بھینٹ چڑھتی آئی ہے۔ کہیں غیرت کے نام پر قتل، تو کہیں وٹہ سٹہ کی شادی۔ نوید تھانوی نے ایسے ہی ایک اہم معاشرتی مسئلے کو بڑی خوبصورتی سے کہانی کے رنگ میں ڈھالا ہے۔ یہ کہانی ایک ایسی لڑکی کی ہے جس کے والد قرض کے عوض اپنی ننھی پری کو کھیلنے کی عمر میں اپنے محسن کے بیٹے کے ساتھ شادی کے بندھن میں باندھ دیتے ہیں۔ اب دیکھنا یہ ہے کہ گزرتا وقت شائستہ کی زندگی میں کیسے اتار چڑھاؤ لاتا ہے۔ کیا اس کی یہ قربانی اس کی زندگی میں موجود خلاء کو پر کر سکے گی؟ ایسے کئی دلچسپ سوالوں کا جواب آپ کو ہر ہفتہ اور اتوار 9 بجے جیو انٹرٹینمنٹ پر مل سکے گا۔

چھپن چھپائی

ہدایت کار: محسن علی
کاسٹ: احسن خان، نیلم منیر، سکینہ سموں، طلعت حسین اور جاوید شیخ

نوجوان کہانی کار اور ہدایت کار محسن علی کی یہ تخلیق پاکستانی سینما کے اُفق پر چھا جانے کی خوبیوں سے مالا مال ہے۔
ایکشن، کامیڈی، رومینس اور گھریلو سطح یعنی تینوں شعبوں میں کمال کا درجہ رکھنے والی یہ فلم اپنے اداکاروں کے سبب تجارتی کامیابی بھی حاصل کر سکتی ہے۔ ٹیلی ویژن کے اداکاروں کے ساتھ ساتھ طلعت حسین اور جاوید شیخ جیسے کامیاب اور سینئر اداکاروں کی موجودگی یعنی کامیابی کی سنگ میل ہو سکتی ہے۔ یہ کہانی ایک ایسے نوجوان کی ہے جو پیسہ، کامیابی اور شہرت بیک وقت تینوں کا خواہاں ہے اور جرائم کی دنیا کا اسیر ہو جاتا ہے تاہم اپنی حماقتوں کے سبب پریشانیوں میں مبتلا رہتا ہے۔ احسن خان کا یہ کردار ان کی ہمہ صفتی کا شاندار نمونہ ہے۔ یہ فلم ایک بار تو دیکھی جا ہی سکتی ہے۔

ستاروں کی محفل

سارہ خان
دلو
22 جنوری

آپ ابھرتی ہوئی اداکارہ، ماڈل اور میزبان ہیں انہیں ڈرامہ سیریل "ناراض" "محبت آگ سی" "دل نہیں مانتا" "ممکن" "بھول" "داغ" اور "بڑی آپا" سے شہرت ملی۔ سارہ آپ کو سالگرہ مبارک ہو (ادارہ)

برج حمل
21 مارچ تا 20 اپریل

نیا سال شاندار انداز سے خیر مقدم کر رہا ہے۔ پچھلے سال کے مالیاتی مسائل حل ہوتے ہوئے نظر آ رہے ہیں۔ رشتہ داروں سے موافقت بڑھے گی۔ نئے دوست غم خوار اور مخلص ثابت ہوں گے مگر اندھا دھند اعتماد کرنا درست نہ ہوگا۔ جائیداد خریدنے یا بیچنے کا امکان غالب ہے۔ ممکن ہے کسی بچے کا شاندار رزلٹ آپ کو خوشی دے۔

برج ثور
21 اپریل تا 21 مئی

کام کی جگہ پر بگڑے ہوئے تعلقات کو سدھارنے کے مواقع سامنے آئیں گے۔ اپنی ہٹ دھرمی یا ضد کو بالائے طاق رکھ کر فیصلے کریں۔ کچھ دوستوں کے حلقے میں پسندیدہ نظروں سے دیکھے جاسکتے ہیں۔ نیا سال خوش آئند ہے۔ کوئی نیا رشتہ طے ہوگا۔ جو خیر و عافیت کا سبب بن سکتا ہے۔ ممکن ہے کچھ عرصے تک مالی تنگی کا سامنا دیکھنا پڑے مگر یہ وقتی ہے اور یہ وقت چند ماہ میں ٹل جائے گا۔

برج جوزا
22 مئی تا 21 جون

آپ کی انتظامی صلاحیتیں عروج پر رہیں گی۔ سال کا وسطی حصہ جذباتی اور نفسیاتی اطمینان کا باعث ہوگا۔ کسی ایک رشتے دار کے رویے سے الجھنیں پیدا ہو سکتی ہیں مگر بحث کرنے کی ضرورت نہیں۔ اسے آپ کی فہم و فراست اور معاملہ فہمی کا اندازہ آپ ہی آپ ہو جائے گا۔ کسی بھائی یا بہن کی کفالت اور دادرسی کا موقع مل سکتا ہے۔

برج سرطان
22 جون تا 23 جولائی

یہ سال ہر طرح سے خوشگوار حالات لے کر آ رہا ہے۔ آپ اپنی ادھوری تعلیم یا گرتی ہوئی کاروباری ساکھ کو بحال کر سکیں گے۔ جنوری میں کئی روز ایسے ہوں گے جنہیں خوش نصیب قرار دیا جا سکتا ہے۔ سماجی حلقے استوار ہوں گے نئے دوست اور نئے احباب معاون اور غم خوار ثابت ہوں گے۔ بچے آپ سے محبت کریں گے۔

برج اسد
24 جولائی تا 23 اگست

نیا سال آغاز کے چند ماہ بعد خوشگواریت کی جانب بڑھے گا۔ اندرون ملک یا بیرون ملک مختصر وقت کے لئے سیر و سیاحت یا زیارت کا پروگرام بن سکتا ہے۔ سفر وسیلہ ظفر ہوا کرتا ہے۔ آپ جتنی سرمایہ کاری کریں گی اتنی ہی کامیابی نصیب ہوگی۔ گھر کی آرائش پر روپیہ صرف کرنے کا منصوبہ بنے گا۔ ازدواجی تعلقات بہتر ہوں گے۔

برج سنبلہ
24 اگست تا 23 ستمبر

آپ کے حالات بڑی تیزی سے بدلتے نظر آ رہے ہیں۔ امنگوں اور خواہشوں کی تکمیل کا سال آپ کا منتظر ہے۔ صحت پر دھیان دیجئے کیونکہ امراض معدہ، جوڑوں کا درد اور موٹاپا سنبلہ افراد کو پرسکون زندگی سے دور کر دیتے ہیں۔ نئے دوست بنیں گے پرانے بھی اپنی جگہ قائم رہیں گے۔ بس ان پر آنکھ بند کر کے اعتماد نہیں کرنا۔

برج میزان
24 ستمبر تا 23 اکتوبر

گو کہ پچھلے برس آپ کو دوستوں اور خیر خواہوں کا اسقدر تعاون حاصل نہیں ہو سکا کہ جسے آئیڈیل کہا جائے پھر بھی آپ اپنے مسائل حل کرنے کے لئے سنجیدگی سے کام کرتے رہے۔ اس کا پھل جنوری میں یقیناً نظر آئے گا۔ یہ سال میزان افراد کے لئے خاصا اچھا ہے۔ ترقی اور خوشحالی کے مواقع جو کبھی وہم و گمان میں بھی نہ تھے دستیاب ہوں گے۔

برج عقرب
24 اکتوبر تا 22 نومبر

کیریئر اور گھریلو زندگی میں اچھی تبدیلیاں ہوں گی اور ترقی کے مواقع مل رہے ہیں۔ کام کی جگہ پر عزت و افتخار میں اضافہ ہوگا۔ دور اور قریب سے آپ کے چاہنے والے قدر دانی کریں گے۔ اخراجات کو کنٹرول کرنے کا فن آپ کو آتا ہے مگر جائز ضرورتوں کی تکمیل کرنا بھی از بس ضروری ہے۔ رشتے داروں کا خیال رکھے بغیر آپ رہ ہی نہیں سکتے۔

برج قوس
23 نومبر تا 21 دسمبر

پیار محبت کی فضا میں آپ بہت اچھی طرح کام کرتے ہیں اور انشاءاللہ اس سال گھر اور کیریئر میں بھی افہام و تفہیم سے ہر معاملہ طے کر سکیں گے۔ دوستوں اور عزیزوں پر روپیہ پیسہ خرچ کرنا چاہیں گے ممکن ہے ہفتہ واری چھٹی کے روز باہر کہیں گھومنے پھرنے اور کھانا کھانے کا پروگرام بن جائے۔ گھومیے پھریے یہ سال تفکرات سے نجات کا ہے۔

برج جدی
22 دسمبر تا 20 جنوری

اگر کسی نے کبھی تنقید کی ہے یا کوئی ناراضگی ہو گئی ہے تو سال کا یہ پہلا مہینہ اس کے تدارک کا ہے۔ آپ ہی انہیں نئے سال کی مبارکباد دے دیجئے۔ اپنے خاندان کے ساتھ کوالٹی ٹائم گزارنے کا یہ وقت مناسب ہے۔ سماجی حلقوں میں شہرت، عزت اور اعلیٰ مقام حاصل ہونے کی توقع ہے۔ آمدنی کے ذرائع بڑھ جانے پر توجہ [illegible]

برج دلو
21 جنوری تا 19 فروری

آپ آسانی سے کسی پر بھروسہ نہیں کرتے لیکن نئے دوست جو آپ کے قریب آ رہے ہوں انہیں آنے تو دیجئے۔ ممکن ہے کہ ان میں کوئی بے حد مخلص ہو، اختلافی مسائل میں الجھنے کی ضرورت نہیں۔ مالی اعتبار سے یہ سال اچھا ہے ویسے 2016 بھی برا نہیں تھا۔ اندرون ملک یا بیرونی سفر بھی درپیش ہو سکتا ہے۔ [illegible]

برج حوت
20 فروری تا 20 مارچ

تخلیقی سرگرمیاں بڑھیں گی۔ کاروباری اور ملازمت کے مسائل حل ہونے جا رہے ہیں۔ ممکن ہے کہ تنخواہ میں بھی اضافہ ہو جائے۔ اب روپے کو بچت کی کسی اسکیم میں لگانا مفید ہوگا۔ نئے سال میں اگر کوئی نیا کاروبار لانچ کرنا چاہیں تو مفید ہوگا۔ اور یہ آئیڈیا کامیابی سے ہمکنار ہو سکتا ہے۔ بچوں کے ساتھ سیر و تفریح کا پروگرام بن سکتا ہے۔

پاک سوسائٹی پر موجود مشہور و معروف مصنفین

عُمیرہ احمد	صائمہ اکرام	عُشنا کوثر سردار	اشفاق احمد
نمرہ احمد	سعدیہ عابد	نبیلہ عزیز	نسیم حجازی
فرحت اشتیاق	عفت سحر طاہر	فائزہ افتخار	عنایت اللّٰہ التمش
قُدسیہ بانو	تنزیلہ ریاض	نبیلہ ابر راجہ	ہاشم ندیم
نگہت سیما	فائزہ افتخار	آمنہ ریاض	مُمتاز مُفتی
نگہت عبدُاللّٰہ	سباس گُل	عنیزہ سید	مُستنصر حُسین
رضیہ بٹ	رُخسانہ نگار عدنان	اقراء صغیر احمد	علیمُ الحق
رفعت سراج	اُمِ مریم	نایاب جیلانی	ایماے راحت

پاک سوسائٹی ڈاٹ کام پر موجود ماہانہ ڈائجسٹس

خواتین ڈائجسٹ، شُعاع ڈائجسٹ، آنچل ڈائجسٹ، کرن ڈائجسٹ، پاکیزہ ڈائجسٹ،
حناء ڈائجسٹ، رِدا ڈائجسٹ، حجاب ڈائجسٹ، سسپنس ڈائجسٹ، جاسُوسی ڈائجسٹ،
سرگُزشت ڈائجسٹ، نئے اُفق، سچی کہانیاں، ڈالڈا کا دستر خوان، مصالحہ میگزین

پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی شارٹ کٹس

تمام مُصنفین کے ناولز، ماہانہ ڈائجسٹ کی لسٹ، کِڈز کارنر، عمران سیریز از مظہر کلیم ایم اے، عمران سیریز از ابنِ صفی،

جاسُوسی دُنیا از ابنِ صفی، ٹورنٹ ڈاؤنلوڈ کا طریقہ، آن لائن ریڈنگ کا طریقہ،

ہمیں وزٹ کرنے کے لئے ہمارا ویب ایڈریس براؤزر میں لکھیں یا گوگل میں پاک سوسائٹی تلاش کریں۔

اپنے دوست احباب اور فیملی کو ہماری ویب سائیٹ کا بتا کر پاکستان کی آن لائن لائبریری کا ممبر بنائیں۔

اِس خوبصورت ویب سائٹ کو چلانے کے لئے ہر ماہ کثیر سرمایہ درکار ہوتا ہے، اگر آپ مالی مدد کرنا چاہتے ہیں تو ہم سے فیس بک پر رابطہ کریں۔۔۔